

بنت النيل

أكتوبر ١٩٥٦



مدينة المجوهرات تحبيكم

مبتكرات جابلونيك
مفاجآت رائعة مثيرة
للأنيكات - لآئي - مجوهرات
زجاجية - حلي معدنية - أحجار
تقليد الكريمة - زراير من الزجاج

اطلبي المجموعات الرائعة من مجوهرات جاكو
من جميع محلات المجوهرات والأزياء الكبرى



JABLONEX

جاسكو - جابلونيكس - جابلونيك - تشيكوسلوفاكيا

المرأة المصرية



للمرأة المصرية مواقف سجلها لها التاريخ ، مواقف جديرة بأن تجعل منها مثالا للمرأة المكافحة التي تمضى فى طريقها بعزم وايمان مهما كانت العقبات ومهما كثرت الصعاب أمامها .

فقد وقفت منذ بداية هذا القرن تكافح فى سبيل حقوقها سواء كانت هذه الحقوق متعلقة بحياتها المدنية أو بكيانها الدستورى أو بكيان وطنها الذى بذلت من أجله كل غال وعزيز .

ففى سنة ١٩١٩ نزلت المرأة المصرية الى الميدان جنباً الى جنب مع الرجال ناسية أنها الى ذلك الحين كانت محجبة قعيدة البيت فاقتحمت بفطرتها الميدان السياسى وشاركت الرجل فى الدفاع عن حرية البلاد وسالت دماء النساء ودماء الرجال فى معارك الوطنية والحرية وأثبتت بذلك الاندفاع الجبار أنها جديرة بالمساواة بالرجال . وفى سنة ١٩٢٤ تصدرت الزعيمة العاطرة الذكر هدى شعراوى النهضة النسائية مطالبة بحقوق المرأة فى التعليم وفى الحياة المدنية فخاضت المعركة بعزيمة جبارة قمزقت الحجاب وألقت به أرضاً معبرة بذلك عن ارادتها الفتية لتحرير المرأة والتخلص من الماضى البالى وفتحت الابواب أمام الفتاة المصرية للعلم والعمل .

وفتحت الابواب فعلاً بفضل هدى شعراوى أمام الجيل الحاضر من فتيات مصر فاقتحمن ابواب الجامعة وتلقين العلم جنباً الى جنب مع الطلبة برغم أنف خصوم المرأة والناقمين عليها .

ونزلت الفتيات الى ميادين العمل واقتحمن الابواب الموصدة وقاومن كل معارضة وتحذشنه الرجعيون عليهن وبين طرفه عين وانتباهتها وجدن حولنا فتيات ناجحات بكل معنى هذه الكلمة فى المحاماة والطب ، والصحافة والهندسة والطيران والزراعة ، وميادين الاجتماع والتعليم والصيدلة وحتى شئون الذرة لم تتردد المرأة فى اقتحامها . وعندما سجلت المرأة المصرية هذا النجاح الرائع وهى المرأة الذكية القوية الارادة المؤمنة برسالتها فى الاسرة والمجتمع والوطن شعرت بأن من واجبها أن تطالب بحقوقها الدستورية كاملة غير منقوصة . فوقفت فى الميدان بصلافة وايمان وطالبت بالمساواة المطلقة مع الرجال فى الحياة الدستورية ولم تتقهقر لحظة واحدة فى سبيل المطالبة بحقوقها السياسية الكاملة فكان من نصيبها التوفيق لانه لا يضيع حق وراءه مطالب . وفى الازمات الوطنية وجدنا المرأة المصرية تلبى دائماً نداء الوطن مدركة تماماً أن حقوقها المدنية أو الدستورية ليس لها وجود أو كيان الا فى وطن مستقل متحرر فوجدناها دائماً مستعدة للتضحية والفداء فى سبيل وطننا العزيز .

دريه شمس

رئيسة التحرير

بنت النيل السياسية

أعرفكم الدنيا...

مصر :

طلبت مصر عقد مجلس الامن للنظر فيما تقدم عليه فرنسا وانجلترا من أعمال استفزازية ضد مصر . وقد سلم الاستاذ عمر لطفى رئيس وفد مصر الدائم فى الامم المتحدة هذا الطلب الى رئيس مجلس الامن مساء يوم ٢٤ سبتمبر الماضى . وكان نص البلاغ المصرى لمجلس الامن كالاتى : تقوم بعض الدول وعلى الاخص فرنسا والمملكة المتحدة بأعمال ضد مصر تعد خطرا على السلام العالمى كما تعد جرحا خطيرا لميثاق الامم المتحدة .

هذا ولا ريب فى أن عرض قضية قنال السويس على مجلس الامن قد كشف النوايا البريطانية الفرنسية بوضوح أكثر .

كما أنه أشرك العالم أجمع فى تفهم حقيقة موقف مصر وحقيقة ما تعرضت له من ضغط ووعيد وارهاب من الدول الاستعمارية .

قضية الجزائر

تعتزم الدول العربية عرض المشكلة الجزائرية على الجمعية العمومية لهيئة الامم المتحدة رغما من اعتراض الهند التى تحاول حل هذه المشكلة عن طريق المفاوضات بين الجزائر وفرنسا .

والمعروف ان الوفد الفرنسى فى الامم المتحدة كان قد انسحب على اثر ادراج هذه المشكلة فى جدول أعمال الجمعية فى العام الماضى ، ولم يعرف حتى الان موقف فرنسا عند ادراج هذه المشكلة فى جدول الاعمال هذا العام .

نيودلهى :

جاء فى تقارير الدبلوماسيين الاجانب التى وصلت من كابول عاصمة أفغانستان انها ستحصل على أسلحة من الدول الشرقية يتراوح ثمنها ما بين ٢٠ و ٢٣ مليون دولار .

وكان السيد داود خان رئيس وزراء أفغانستان قد صرح فى أوائل هذا الشهر الماضى بأن حكومته ستحصل على أسلحة من روسيا وتشيكوسلوفاكيا على قرض يسدد على ثمانى سنوات . ولكن تقارير هؤلاء الدبلوماسيين تشير الى أنه لا صلة لهذا القرض بالمعونة الاقتصادية السوفيتية البالغ مقدارها ١٠٠ مليون دولار ، التى سبق ان قدمت الى أفغانستان .

لندن :

تتوقع الدوائر السياسية فى لندن سقوط حكومة جى مولى الفرنسية . فقد ضعف مركزها أخيرا ، واعترف بينو وزير الخارجية بأن مؤتمر لندن الثانى حطم آمال الفرنسيين لانه تساهل كثيرا مع مصر .

وقد وجهت الصحف البريطانية نصيحة لفرنسا بعدم الخلط بين مسألتى الجزائر والقناة .

وقالت الصحف أنه يجب على فرنسا ألا تتجاهل القومية الاسلامية العربية فى الجزائر . ونصحت فرنسا ألا تعتقدان جمال عبدالناصر هو سبب مشكلة الجزائر .



زوج النجمة : حذرى معايا ايه فى اتنفسه دى .. ؟

الزوجة : ما اعرفشى ..

واجبك الآن

واجبك الان سواء كنت زوجة أو أما أو آنسة .. واجبك الان أن تهمل جاهدة على أن تقضى للوطن فى داخل الاسرة وفى محيطك المحدود أجل الخدمات واسماها ..

فنحن الان فى معركة النقشفس وواجبنا الان أن ننتصر فى هذه المعركة والمرأة هى السلاح الفتاك فيها هى المدفع الرشاش هى القنبلة المدوية .. هى كل معداتها للنصر

وأنت تعلمين ياسيديتى أن الكماليات تستنفد جانبا من دخل الاسرة - مهما قل فهو كثير فى هذه الظروف - ومعظم الكماليات نستوردها من الخارج وندفع فيها مبالغ طائلة وواجبك الان الاستغناء ما أمكن بفصل تدبيرك وحسن نظامك وحسن ادارتك لشئون الاسرة والمنزل . نحن لا نطلب منك ياسيديتى أن تكونى راهبة ولا أن تعيشى أنت وأفراد الاسرة على الكفاف ولم نطلب منك ياسيديتى أن تعمل عن زينتك وأناقتك ولا نطلب منك ان تقترى على نفسك وزوجك وأولادك فى المعيشة . لا نريد شيئا من هذا على الاطلاق .. ولكن نريد الاقتصاد الذى تستطيعين معه أن توفقى بين حاجياتك وبين الاقتصاد فى الكماليات التى كنت تبالغين فى شرائها وتدفعين فيها الشيء الكثير .

انك ياسيديتى يمكنك أن تؤدى هذا الواجب دون ان يشعر أحد من أفراد الاسرة بنقص ما فى حاجياتهم . ودون ان يشعروا اطلاقا بأن معيشتهم قد تأثرت بأى نقص .. فربة البيت الحكيمة والسيدة المدبرة هى التى تحسن التصرف فى مثل هذه الامور وتواجه الصعاب بشباب وإيمان .

ليس من الضرورى ان تكون الفساتين فى هذا العام من أغلى الاصناف فهناك ما يغنى عنها ولا يختلف عنها فى شكلها أو لونها ولا يدرك الفرق بينها الا أنت فقط وهناك من أنواع الزينات ما يقل ثمنه عن الأنواع التى تستعملينها .. ولا يظهر الفرق بينها .. بيدك أنت كل هذا وواجبك الان أن تعمل هذا تلبية لنداء الوطن ..

« بنت النيل »



السيدة التي تتعنى
بجمال بشرتها لا بد أنها
سئلت عن بفاضة كريم
سوليا. ذلك بشرتها
واسيد في بكريم سوليا.
صباحا وفيل النوم. إنه
يضع على بشرتها
المزيد من الصفاء والنعومة
كريم سوليا. يحفظ
شباب البشرة ويجيد
لها نضارتها وحيويتها
فمنصبحين موضع الشفاء
والاعجاب.



كريم سوليا

كريم سوليا الوحيد الذي يحتوي على مادة الاسارات التي تحتاجها البشرة لتكتسب جمالا

انتاج مصانع بيرز دورفنت هامبورج المانيا

5562



وباء؟

نفسك باستعمال
المطهرات
وطهر كذا ذلك
البياضات
وأواني المطبخ
والأرضية
بواسطة

ديتول
المطهر العصري

مأمون
مطهر
غير سام
رائحته لطيفة

٢٤٨٨٥٠٥٥

34.90

بنت النيل السياسية بنت النيل السياسية بنت النيل السياسية



الحكومة عن سياسة القوة أم لم
ترجع .

• صرح مسيو بينو في المجلس
الاعلى للفرنسيين المقيمين في الخارج
بأن هناك مشاكل عصبية في أفريقيا
الشمالية والجزائر بنوع خاص .
وقال أنه يجب أن نبحث عن حل
لايجاد التعساون بين الفرنسيين
الاوروبيين والفرنسيين المسلمين أي
الجزائريين .

• وصف بول رينو رئيس اللجنة
المالية في الجمعية الوطنية الفرنسية
قرار الحكومتين الفرنسية والبريطانية
بعرض مشكلة القنصاة على مجلس
الامن بأنه هزيمة دبلوماسية . وقال
أنه على الدول الاوروبية أن تتحد
كما وحد عبد الناصر الدول
العربية .

• نشرت جريدة الديلي هيرالد
رسالة جاء فيها ان الرئيس ايزنهاور
والمستر دالاس وزير خارجية أمريكا
أنذرا بريطانيا وفرنسا بأنهما لن
تتلقيا أية مساعدة عسكرية من أمريكا
إذا ما أشعلتا الحرب بسبب مشكلة
قنال السويس .

• صرح جون فوستر دالاس بعد
عودته من مؤتمر لندن الثاني - بأن
حكومته لا تمد حكومات - أية
حكومات - بأموال لاقتناعها بالأخطار
خطوة معينة لأنها لا تقبل وضع
أمريكا في مركز من يفق عينه بيده

• أصدر الرئيس ايزنهاور تقريرا
قال فيه أن الولايات المتحدة الأمريكية
منحت حلفاءها ما قيمته ١٤٢
مليار دولار على سبيل مساعدات
العسكرية خلال السنوات الست
الماضية وفقا لبرنامج الامن المتبادل .

• أصدرت الحكومة اللبنانية قرارا
بعدم السماح لاساطيل الدول الغربية
الثلاث بزيارة الموانئ اللبنانية .
وقد أبلغ وزير الخارجية هذا القرار
لسفراء الدول الثلاث .

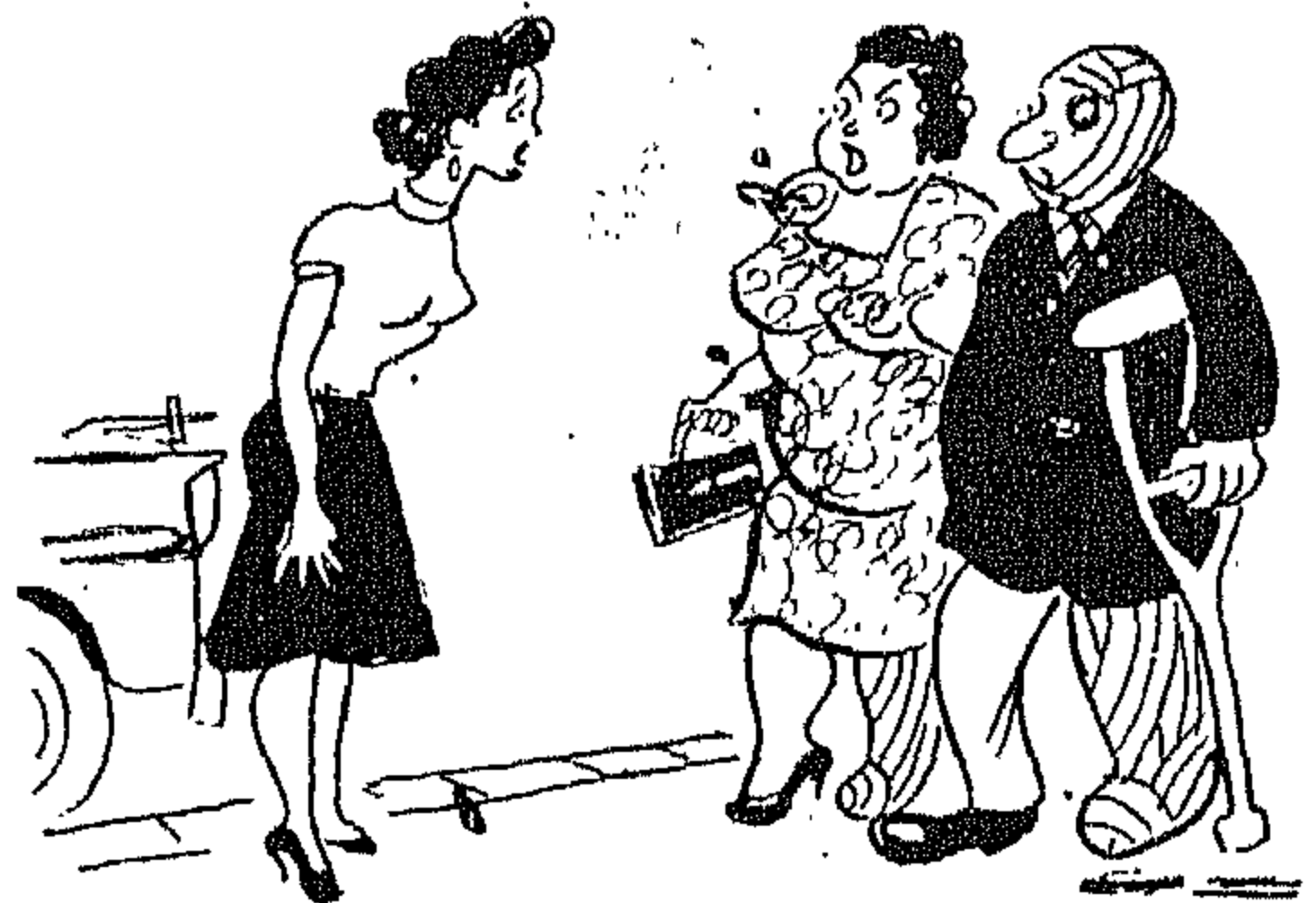
• صرح الاميرال ارثر راتفورد
رئيس هيئة أركان حرب القوات
الأمريكية المسلحة بأنه وجميع أعضاء
الهيئة متفقون على معارضة كل تدخل
عسكري في أزمة القنال .

• اتهم نواب المقاعد الخلفية في
حزب المحافظين مستر دالاس بأنه
تسبب في فشل مؤتمر لندن الثاني
نتيجة لسياسته المائعة ذات الوجهين
• قررت اندونيسيا منع موسى
شاريت السفير المتجول ووزير
خارجية اسرائيل السابق من دخول
الأراضي الاندونيسية .

• يزور أونو رئيس وزراء بورما
السابق الصين الشعبية في الشهر
الحالي بناء على دعوة خاصة من حكومة
بكين .

• عقد سفيرا الولايات المتحدة
والصين الشعبية بجنيف ثمانية
وخمسين اجتماعا دون الوصول الى
نتيجة . وقد استمرت محادثاتهم
السرية ١٣ شهرا حتى الآن .

• طالب مستر جون ستراشي
وزير الدفاع السابق في حكومة
العمال باجتماع مجلس العموم
فورا لسؤال الحكومة عن سبب
الاحتفاظ بعشرات الألوف من جنود
الاحتياط تحت السلاح رغم انتهاء
مدة خدمتهم ، وقال مستر ستراشي
أن الشعب يريد أن يعرف هل رجعت



الله . . . مالك مدشدهش كده ليه ؟ . . .
أمال لو شفتي العربية تقولي ايه ؟ . . .

بنت النيل السياسية بنت النيل السياسية بنت النيل السياسية

المرأة في الحياة الاجتماعية

بدأت القاهرة تستعد لاستقبال فصل الشتاء • فصل العمل والنشاط • وبدأت نجوم المجتمع المصري تنتقى آخر مودات الموسم الجديد من كبريات دور الأزياء • • • وسيشهد المجتمع هذا الشتاء نشاطا ملحوظا • • تساهم المرأة المصرية بنصيب كبير في حياتنا العامة • • •

المرأة في الحياة العامة

ويمتاز نشاط المرأة في هذه الايام بظاهرة جديدة فقد بدأ نشاطها يشمل جميع النواحي العامة وبدأ أثرها يظهر بصورة واضحة مما يؤكد أن المرأة تؤدي دورها في حياتنا العامة

نشاط الجمعيات

وبدأت الجمعيات تزاوّل نشاطها بعد انتهاء فترة الصيف فقد عادت السيدة هدية بركات الى مزاولة نشاطها في جمعية المرأة الجديدة كما استأنفت هذا النشاط معها السيدة أمينة صدقي وبعض سيدات الجمعية •

في الهلال الأحمر

وتواصل جمعية الهلال الأحمر نشاطها لتنفيذ بعض مشروعات الهلال الخيرية وتوالى السيدة جنان الشواربي اجتماعاتها بسيدات الجمعية لتنسيق العمل مع الجهات المختصة

حماية الاسرة

أوشكت وزارة الشؤون الاجتماعية على الانتهاء من التشريعات الخاصة بحماية الاسرة ومن بينها مشروع تضيق الطلاق ومنع تعدد الزوجات وغير ذلك من التشريعات الخاصة بحماية الاسرة وصيانتها •

مؤتمر الاقتصاد المنزلى

انتهى المؤتمر الاول للاقتصاد المنزلى من اصدار قراراته ، التى دعت الى عقده بالقاهرة الهيئته المصرية الامريكىة المشتركة فى معهدى التدبير المنزلى والفنون الطرزىة وتولت رئاسة المؤتمر السيدة دولت الصدر عميدة معهد التدبير المنزلى •

عودة القافلة

وعادت الى القاهرة من أيام قافلة ال طرابلسى من الاسكندرية فقد عادت السيدة فائزة الطرابلسى وبقية أفراد الاسرة •

السيدة جنان الشواربي

المرأة اليوغوسلافية

يبلغ عدد النساء اليوغوسلافيات اللائى يشتركن فى النشاط الحربى ٢٥ مليون امرأة • وتساهم المرأة اليوغوسلافية بنصيب كبير فى البناء الاشتراكى للبلاد • • وقد كفلت لها القوانين الدستورية حقوقها الكاملة فى المساواة بالرجل فى العمل والاجور والوظائف والترقية • •

زيادة العاملات

تزايد عدد النساء العاملات فى مختلف بلاد العالم ففى النمسا بلغت نسبة النساء العاملات ٣٩ فى المائة وفى فرنسا ٣٤ فى المائة وفى المانيا ٣٣ فى المائة وفى اسبانيا ٦ فى المائة • أما فى أمريكا فلا تزيد نسبة النساء العاملات على ٢٨ فى المائة •

السيدة عليّة الفار

بعد الشفاء

بدأت السيدة عزيزة هيكل تستعيد نشاطها الاجتماعى • • بعد أن من الله على زوجها الدكتور محمد حسين هيكل بالشفاء العاجل من مرضه الذى ألزمه الفراش • •

من سويسرا

عادت أخيرا السيدة زينب نور أمينة صندوق اتحاد بنت النيل بصحة زوجها السيد محمود متولى نور • • بعد قضاء ثلاثة أشهر ونصف فى سويسرا للراحة والعلاج

بعد جمع القطن

عادت الى القاهرة حرم السيد شكرى اباطه من بلدتها القبة بالشرقية التى أمضت فيها موسم الصيف ، حيث جمعت بيدها مع فلاحى القرية محصول القطن من أرضها الطيبة •



السيدة فائزة الطرابلسى



السيدة ناهد نافع



السيدة اقبال نصار



السيدة زينب نور



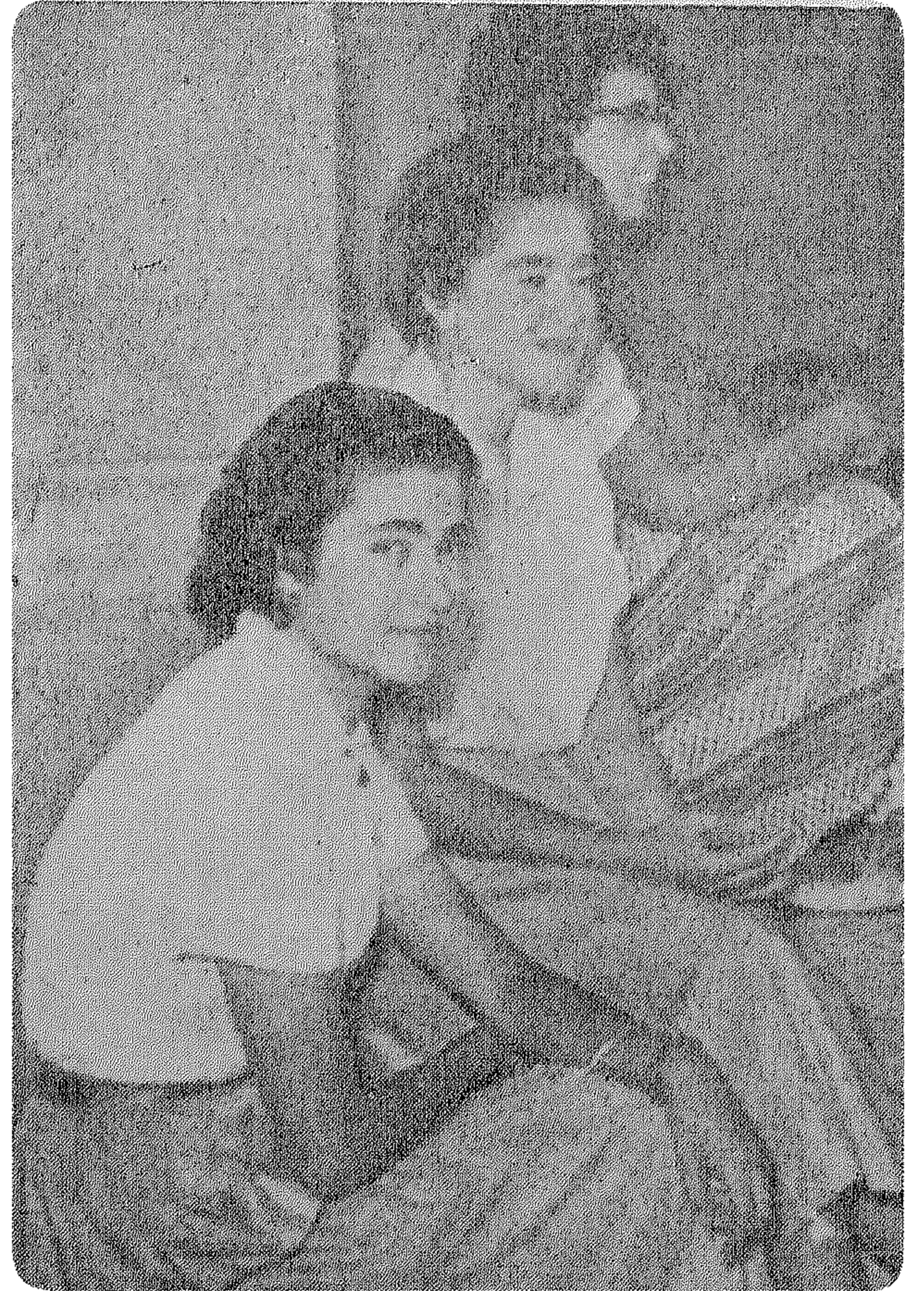
السيدة أمينة صدقي



السيدة هدية بركات

ذراع واحد
بدأت تظهر مودة جديدة
لفستان سهرة «بكم واحد»
وهذه المودة تعيد إلى ذكرياتنا
ملايس ملكة طروادة
وقد ظهرت بعض سيدات
المجتمع بهذه المودة ومن
مستلزمات هذه المودة
اسورة فاخرة في أعلى الذراع
العاري

سهرة الاسبوع
وسهر المجتمع هذا
الاسبوع في صالة فندق
سميراميس ، بمناسبة حفلة
افتتاح موسم الشتاء ..
وقد استمتع المدعوين
بمشاهدة بعض النمر الجديدة
.. كما رقصوا على أنغام
الموسيقى العذبة حتى مطلع
الفجر ..



أجراس الجامعة تدق ايدانا ببدء العام الدراسي



السيدة ثريا على

ضييفة من السودان

وتزور مصر الان سيدة سودانية لها مكانتها بين الهيئات النسائية في الخرطوم هي السيدة « ثريا على » وهي أم لاربعة أطفال وقد قدمت القاهرة للراحة والاستجمام .

ميلاد سعيد

احتفلت الانسة مسرات محمد الحارس بعيد ميلادها الثامن عشر وكان الحفل مقصورا على الاهل وصديقاتها



الانسة مسرات الحارس

المرأة في قيادة السيارة

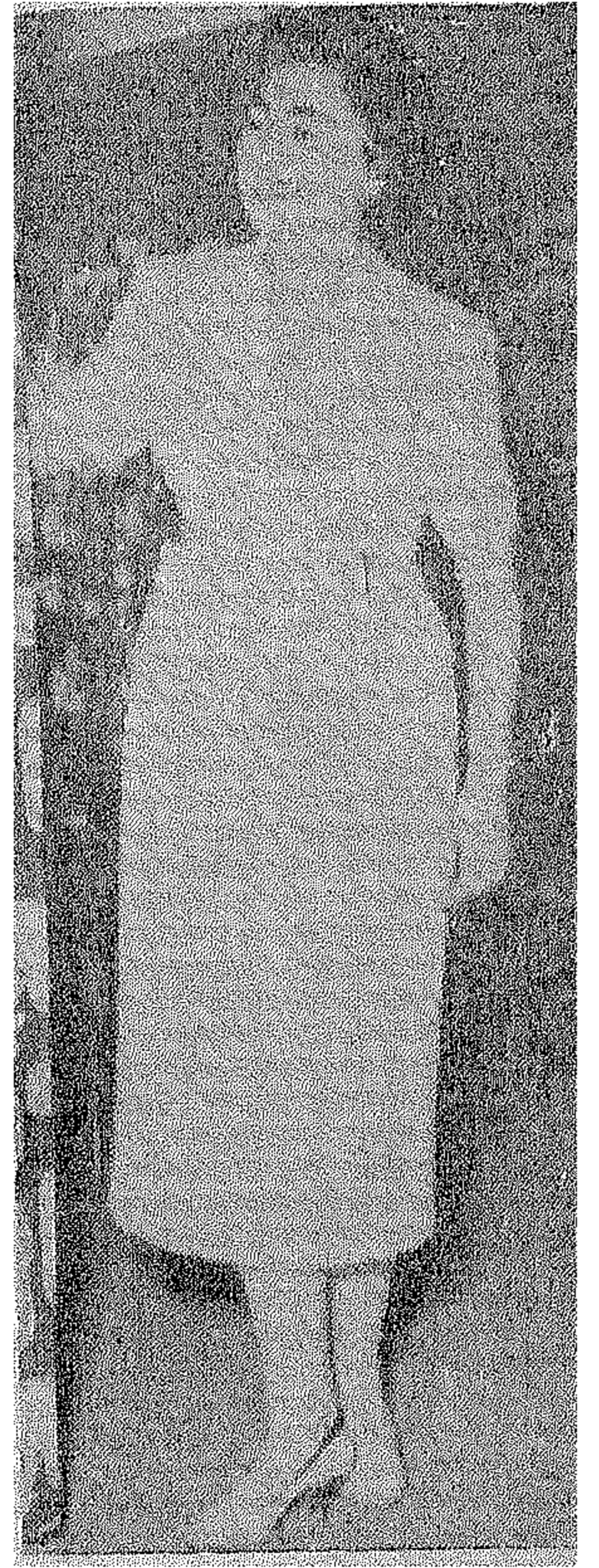
أعلن أحد معاهد الاحصاء في أمريكا أن المرأة أحسن في قيادة السيارة من الرجل لانها لا تسير بسرعة جنونية وتقود السيارة بعناية وانتباه ويلى السيدات في هذه الناحية الاطباء .

وقال المعهد في احصائه ان اسوأ قيادة للسيارات هي قيادة الفنانين والمحامين ورجال الاعمال لانهم يضطرون لاستخدام السرعة في تنقلاتهم ! .



مبروك

- احتفل بزفاف الانسة عفاف على الاستاذ فاروق أبو القاسم
- والانسة نوال رمضان الطالبة بليسانس الاداب على الاستاذ المهندس احمد عباس
- وتم زفاف الانسة سعاد نايل على المهندس الاستاذ محمد مدحت
- تم زفاف الانسة فاطمة عبد المجيد الطالبة بكلية الاداب على الاستاذ محمد البرديسي
- والدكتورة هدى عبد الصبور والى خريجة طب قصر العينى والدكتور محمدى الغرورى
- وتم عقد قران الانسة منى كامل على اليوزباشى صلاح المازنى
- والانسة اعتماد مجاهد الطالبة بكلية التجارة الى الاستاذ محمود محمد حسن



اول معيدة بكلية الطيران . .

رباب البيوت

تم تعيين بعض خريجات الجامعة كمرشدات تموينيات . . سيقمن بالاتصال بالجمعيات النسائية لتنظيم مقاطعة السلع التى ترتفع بلا مبرر ولقاطعة التجار الجشعين . .

ودعت السيدة ناهد نافع الجمعيات النسائية المهتمة بشئون التموين الى اجتماع عاجل لعمل الدعاية على أوسع نطاق . . ونشر الوعي التموينى بين ربات البيوت

انتظار مولود

تعود هذا الاسبوع حرم السيد محسن أباطه سنكرتير المفوضية المصرية فى ألمانيا الغربية وستنزل فى ضيافة والدها السيد مصطفى فوده حيث تنتظر وضع مولودها الاول بغد أيام قليلة .

الصلح خير

تم الصلح أخيراً بين الموسيقار محمد عبدالوهاب والسيدة اقبال نصار وزوجته وعادت المياه الى احسن مما كانت عليه بينهما . .



لاول مرة فى مصر تقام مسابقات لاختيار ملكة القطن المصرى . . قرويات مزهوات بعيد جمع القطن

النساء في الشرق



الملكة دينا

زوجة وزير خارجية ايران

كان السيد علي اردلان وزير خارجية ايران ضمن لجنة منزيس التي حملت مشروع دالاس الى مصر وقد حضرت مع الوزير الى القاهرة السيدة حرمه وقد زارت معالم القاهرة وخان الخليلي وأعجبت بالمعروضات هناك واشترت كثيرا من هذه المعروضات وقالت انها تود أن تعود الى القاهرة مرة أخرى لتشاهد بقية معالمها . ولم تنس حرم الوزير أن تزور المقام الحسيني لان الايرانيين يعتنقون المذهب الشيعي الذي يدين بالولاء لآل البيت .

تفضل الصحافة

نزلت الى ميدان الصحافة في دمشق الانسة سهام الترجمان .

ولهذه الفتاة قصة فقد تخرجت في كلية الحقوق وأخذت شهادة الليسانس واشتغلت في بادية الامر مترجمة في وزارة الدفاع . وخطر لها ان تشغل بالصحافة ولكن خشيت أن تمنى بالفشل الذي أصاب زميلات لها من قبل فآثرت البعد عن ميدان صاحبة الجلالة والتوظف أو البحث عن عمل آخر بسبب مقاومة الصحفيين هناك لنزول المرأة الى هذا الميدان .



الآنسة سهام الترجمان

وأخيرا استقر رأيها على النزول الى ميدان الصحافة وكل أملها أن تصبح صحفية ناجحة يشار إليها بالبنان .

الملكة دينا

قدمت القاهرة خلال اشهر المنصرم جلالة الملكة دينا ملكة الاردن لقضاء بعض الوقت بها وقد توفي اثناء وجودها بالقاهرة خالها الذي قدمت لزيارته والاطمئنان على صحته

كفاح المرأة السودانية

تتجه النية الى اقامة معرض بالقاهرة يمثل كفاح المرأة السودانية ونشاطها بالقاهرة وكذلك قررت الاحزاب النسائية في السودان ربط كفاحها النسائي بكفاح الهيئات النسائية في مصر في اتحاد عام لتنسيق جهود النساء في السودان ومصر .

مؤتمر نسائي في القدس

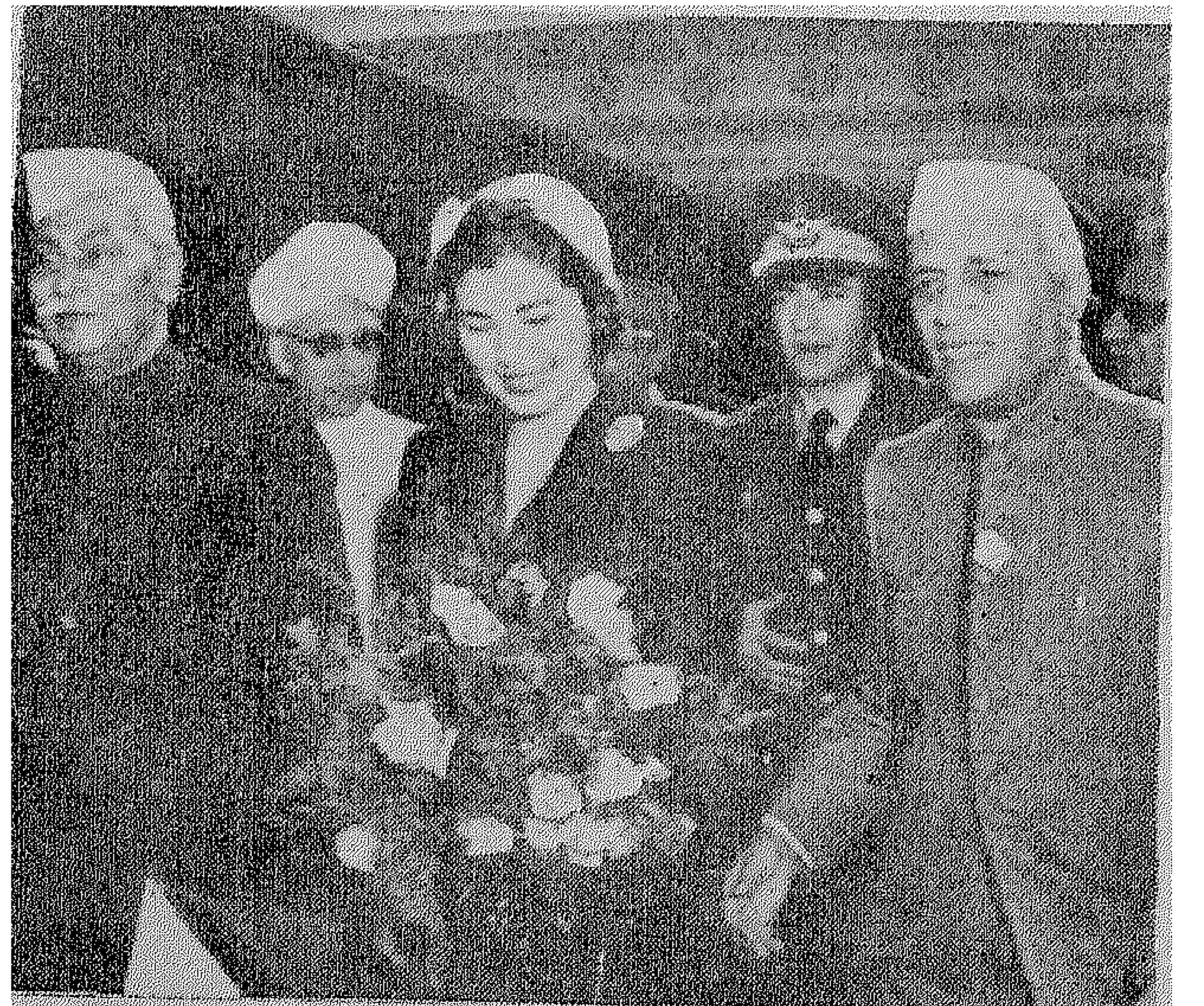
عقد في الشهر المنصرم بمدينة القدس مؤتمر نسائي مشترك فيه سيدات الهلال الاحمر في بعض البلاد العربية .

الامبراطورة ثريا

تقيم الان الامبراطورة ثريا في نيس بفرنسا وقد قصدت الى باريس لشراء ملابس الشتاء وقد وصلت اليها في نفس القطار الذي وصلت فيه جريتا جاربو النجمة السينمائية المعروفة ومما يذكر ان الاطباء في باريس ولندن وموسكو قطعوا بأن الملكة ثريا لن تنجب اولادا . . ولكنها برغم ذلك لم تقطع الامل ولم تيأس من رحمة الله

ولاية العهد في ايران

وتتجه النية الان الى تعديل نظام ولاية العهد في ايران بحيث يتسنى اسناد ولاية العهد الى الاميرة شاهناز كريمة الامبراطور مالم يعقب مولودا ذكرا وبهذه المناسبة نذكر انه يتوقع بين حين وآخر اعلان خطبة الاميرة الى ياور جلالة الامبراطور ونجل الجنرال زاهدي



الامبراطورة ثريا

شواطئنا عالمية .. بها كل
مقومات البهجة ..

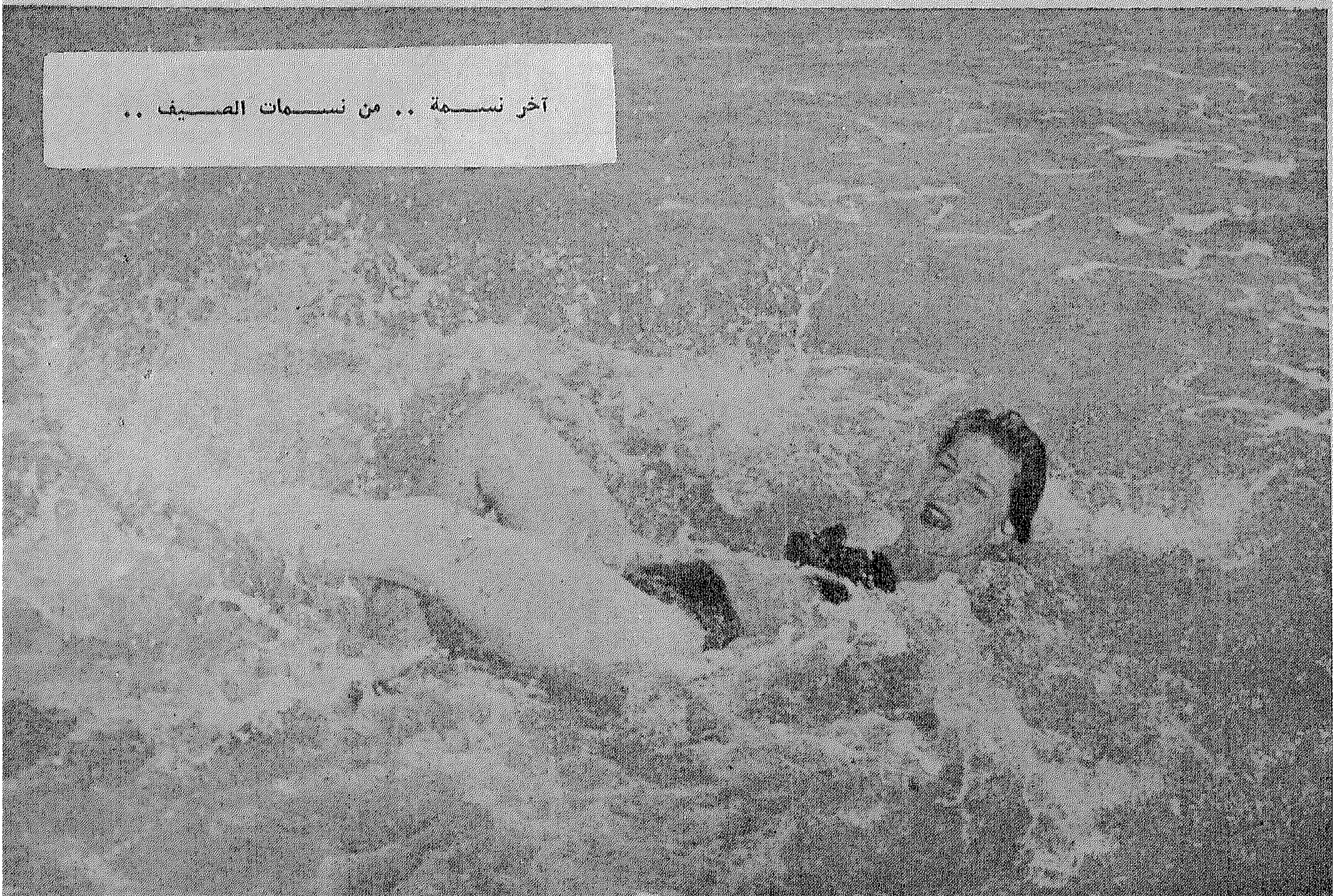


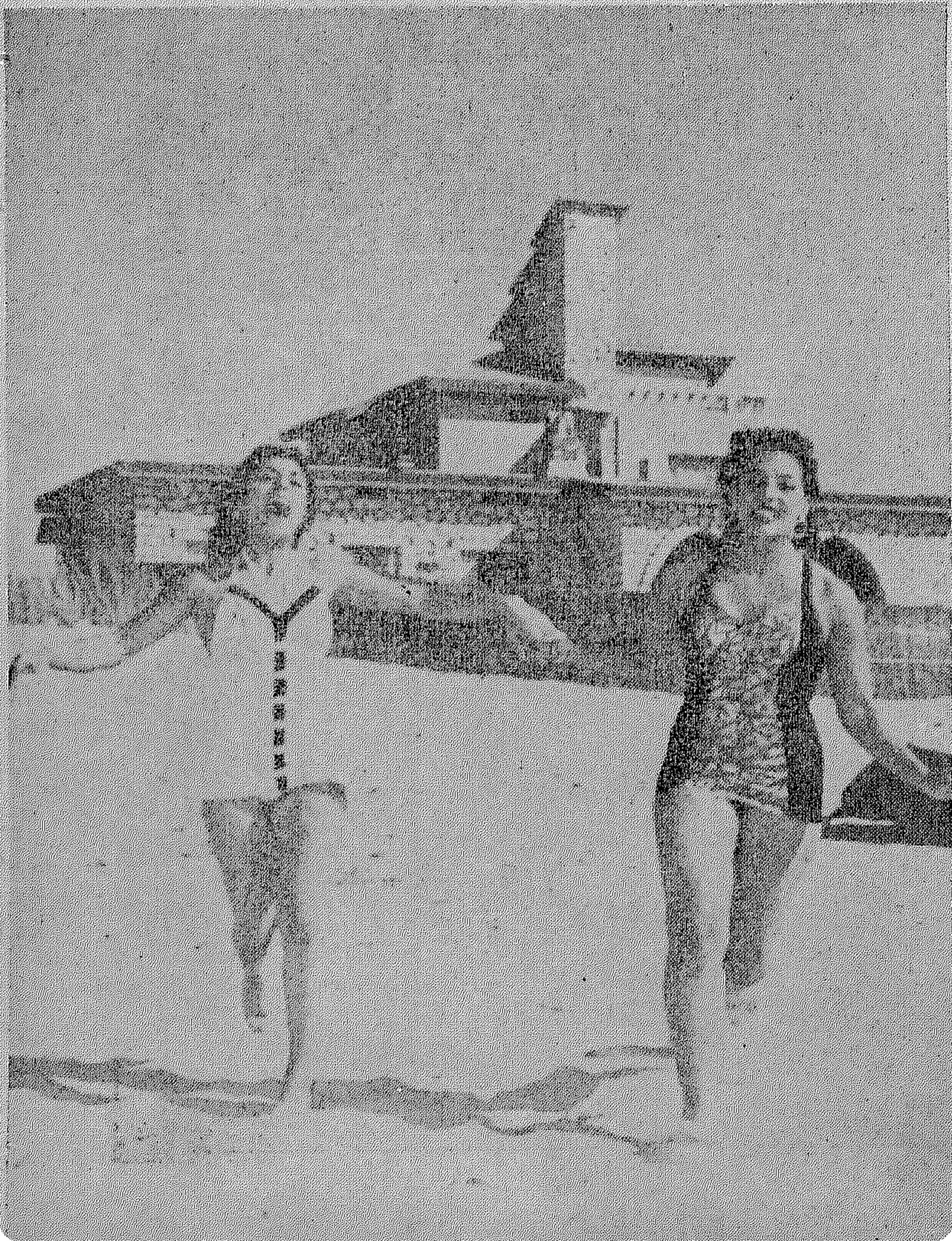
على طول شواطئنا
المصرية الجميلة .. وفي
كل منطقة من مصايفنا
الساحرة .. بدأت فيالق
المصيفين تعود الى حيث
كانت .. ملوحة بأيديها
التي لفحتها حرارة
الشمس الساطعة تودع
شواطئنا الناعمة ..
وحارة صيف هذا
العام .. لتستقبل فصل
الشتاء .. والنشاط
والعمل من جديد ..

دعنا ... صيف ..



آخر نسمة .. من نسيمات الصيف ..





ليس عيبا .. لكنه مران على الكفاح
فى الحياة .. الحياة من أجل لقمة
العيش .. الكفاح .. الكفاح فى
سبيل العلم ..

انه الى جانب الكسب .. شغل
مفيد لآوقات فراغ الشباب ..

السنوات الاخيرة ..

قد أصبحت مصايفنا فى السنوات
الآخرة .. شيئا جديدا تسحق
الاشادة بها .. حقا لقد تحولت فى
السنوات الآخرة القليلة تحولا
ملموسا .. فاق كل تقدمها على
مدى السنوات الطويلة التى مضت
من الزمان ..

قد أصبحت شيئا يغنى المصريين
والاجانب على السواء عن أن يهربوا
الى « كان » و « الريفييرا » وغير
ذلك من مصايف وليالى أوروبا ! ..
حيث كانت ألوف الجنيهات المصرية
.. بل لم أكن مبالغسا اذا قلت
ملايين الجنيهات .. تنفق هناك ..
فيما كانت تنفق فيه .. وتخرج
من بلادنا الحبيبة .. فى غير نفع ..
اللهم الا حبا للمظاهر الكاذبة ..

نهضة مصايفنا

ان القفزة التى يجب على الدولة
أن تقفزها .. هى نهضة مصايفنا
المصرية .. فقد باتت هى المنتظره ..
بل المرتقبة .. هى أن تأخذ الدولة
مصايفنا الى المستوى العالى الذى
يجعل منها مصايف عالمية ..

نعم .. يجب على الدولة أن
تنهض بمستوى مصايفنا المصرية
بحيث تجعلها قبلة المصيفين من
أوروبا ذاتها ..

ومنفعة مصر

نعم .. ستكون هذه القفزة
المرتقبة من جانب الحكومة والجهات
المسئولة عملا وطنيا كبيرا .. لا
من الناحية السياحية فحسب ..
ولكن من ناحية الميزان الاقتصادى
للبلاد .. بل ومن ناحية الكسب
السياسى أيضا .. فان كل تعريف
لضيوفنا الاجانب ببلادنا على حقيقةها
الجديدة المشرقة ستكون بلاشك
ذات أثر جليل فعال فى ميدان
تسابقنا الدولى ..

.. وداع .. وأمل ..

اننى حين اكتب هذه الكلمات ..
فى وداع صيف هذا العام .. انما
اكتبها من قلب ينبض بالامل الكبير
فى أن تكون مصايفنا المصرية
الجميلة المشرقة فى القريب العاجل
مصايف للعالم ..

« القناع الاحمر »

من كل مكان .. من
مرسى مطروح ..
مصيفنا الشاسعى
الساحر .. ومن
الاسكندرية عروس
الشرق .. ومن بلطيم
ورأس البر .. شاطئ
النعم الهادئ العالم ..
ومن بور سعيد

والاسماعيلية .. الشاطئ المشرق
الجميل .. ومن كل بقعة
من أرضنا الطيبة تشرف على
مياهنا العريضة .. أخذت القوافل
الآخرة تعود الى حياة العمل والكفاح
من أجل الحياة .. مخلفة وراءها
مصايفنا الجميلة .. تأخذ نصيبها
من الراحة .. بعد ضجة موسم
الصيف التى أحالتها الى حياة
صاخبة ومهرجانات دائمة بعثت
البهجة وجددت النشاط فى نفوس
الملايين من الناس ..

الحياة كفاح

ومما هو جدير بالاعجاب حقا ..
فى هذه المناسبة .. تلك المحلات
الصفيرة التى افتتحت فى
بور سعيد والاسكندرية .. فى
جميع المناطق .. وعلى طول
الشواطىء .. والتى لفتت أنظار
المصطافين من مصريين واجانب ..

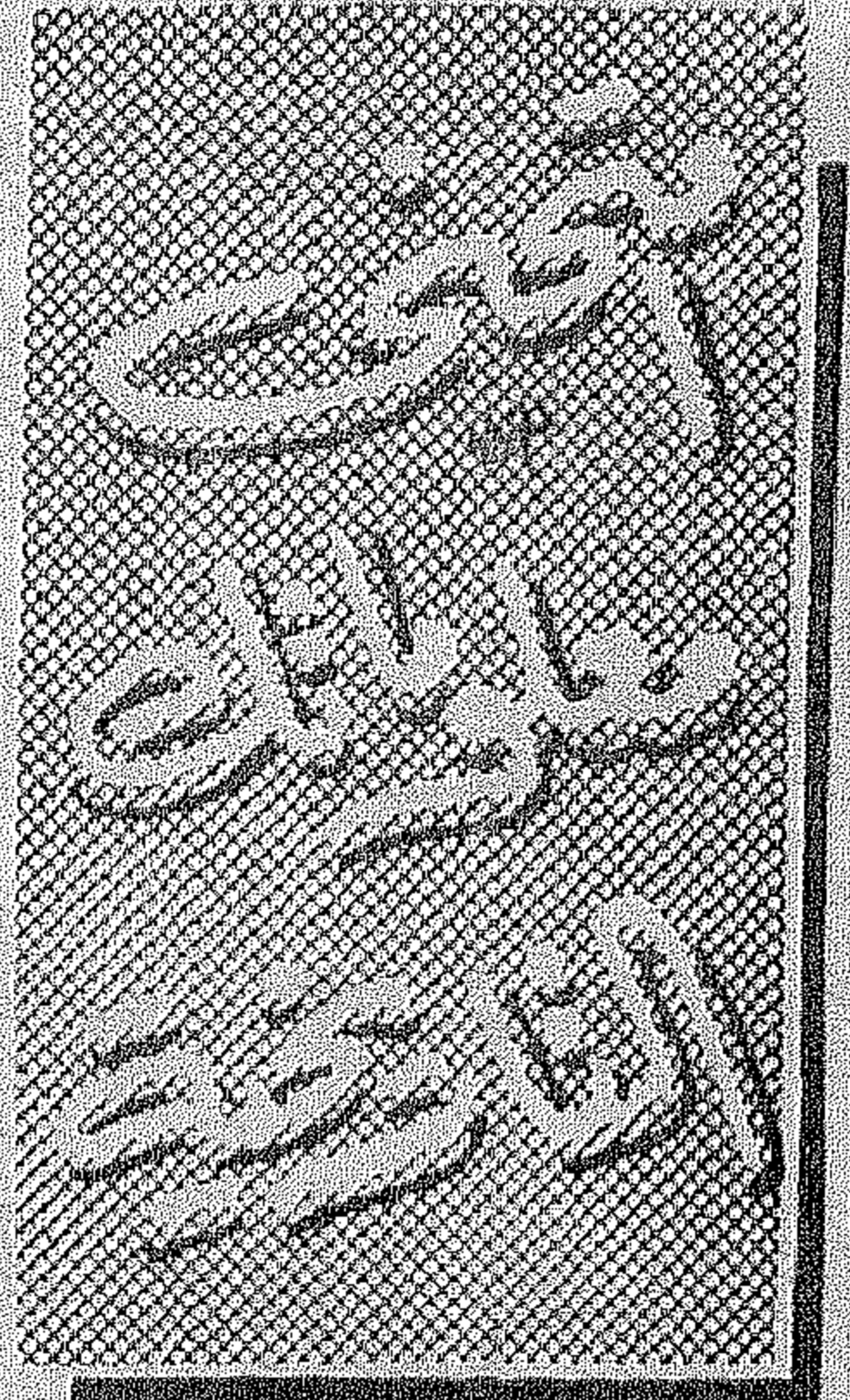
محلات متجاورة .. ذات فترينات
كبيرة من الزجاج لبيع ما يحتاج
اليه المصطاف من السندوتشات
.. فول وطعمية .. الى كباب
ونيفة .. وكل ما تشتهى النفس
من أنواع المأكولات .. وكذلك
بعض البوفيهات .. لاعداد القهوة
والشاي والمثلجات .. وايضا
محلات بها اقفاص من عصافير
الكنارية الملونة للبيع .. وتحف
شرقية .. وشماسى للشواطىء
وكراسيها المصنوعة من القماش ..
ومايوهات وبرانيط ونظارات ..
وبعض دكاكين لبيع اللب والفول
السودانى والسجائر والشيكلات
والمثلجات وادوات التصوير ..
وعدد كبير من الجرادل والعوامات
التي يلهو بها الاطفال ..

خليط عجيب من أشياء أعجب ! ..
واصحاب هذه المحلات الصغيرة
طلبة جامعاتنا .. يعملون خلال
الصيف للكفاح من أجل مواصلة
الدراسة الجامعية حتى نهايتها ! ..

كانت النظافة .. هى العامل
الاول فى لفت أنظار المصطافين ..
فهى وحدها أول ما جذب الزبائن
لهؤلاء الشبان المكافحين ..
الكادحين ..

ان الاشتغال فى « كشك » أو
محل صغير مصنوع من الخشب ..





٣ - من هو رئيس الوزراء البريطاني الذي استغل حاجة الخديوي اسماعيل الى النقود ، فخدعه واشترى منه أسهم مصر في قناة السويس ؟

أ - دزرائيلي
ب - بالمرستون
ج - اتلي

٢ - تكلف حفل افتتاح قناة السويس السويس مليوناً ونصف مليون من الجنيهات . ودعيت فيه امبراطورة فرنسية معروفة . ما اسمها ؟

أ - ماري انطوانيت
ب - ماري تريزا
ج - أوجيني

١ - سخر سعيد باشا والخديوي اسماعيل مئات الآلاف من فلاحى مصر في حفر قناة السويس . كم يبلغ عدد العمال الذين ماتوا أثناء عملهم ؟

أ - ٢٠٠ ألف
ب - ١٢٠ ألف
ج - ٥٠٠ ألف

أو انتشال حافظة النقود في سيارة عامة ! حدث هذا ، فجأة ، بلا تمهيد ، وبلا مقدمات . . . كان يجالس زوجته ، التي عاشته خمسة عشر عاماً كاملة ، حينما أدلت اليه بالخبر ، وأسلمته رقيبته !

ولم يصدق الرجل ، زوجته ، أول الامر ، ولكنه اضطر أن يعقل كلامها أخيراً . . . وانتابته أزمة عنيفة بين عقله ووجدانه ، بين كرامته وضميره ، بين واقعيتها ومثله . . . ولم يستطع أبداً أن يقاوم حبه « لسمير » ، طفله الشاب . . . كيف يستطيع أن يخرج من حياته . . . انه يعيش من أجله ، ويحس الحياة من وجوده ، فكيف تخلو حياته . . . وتفرغ أعماقه . . . من هذا الحب . . . ومن هذا الاهتمام ؟

ثم . . . ما ذنب سمير ؟ ويعود يسأل نفسه للمرة المليون ، « ولكن ما ذنبي أنا ايضاً ؟ » ويحاول أن ينسى . . . ولكن كيف ينسى ؟ ولم يجد الرجل أمامه سوى الهرب . . . فهرب !

شيء ، أن ترى كهلاً ، يتسهم ويغنى ، ويرقص في وقت واحد ! . . . وهذا ما رأيته بعيني فعلاً .

وليس هذا كل وجهه الغريبة ، أو الشذوذ ، وإنما الشيء الغريب والشاذ فعلاً ، في هذا الموضوع ، (عمى صبرى أو صبرى بك) كما يحرص هو على تسمية نفسه ، كان الى عهد قريب جداً ، في أقصى حالات التعاسة والشقاء . . .

كان حطام رجل ، أو بقايا انسان ، ان شئنا الدقة في التعبير .

لم يكن هذا مرجعه الى ضيق ذات اليد ، أو خمول الشأن ، أو تفاهة المنصب . كلا ، لم يكن هناك أى شيء من هذه المنغصات في حياته على الإطلاق ، وإنما كان مبعث هذا الانهيار ، في حياة الرجل ، الى سبب آخر قلما يلقاه رجل في حياته ! لقد اكتشف في . . . بساطة نادرة - ان ابنة الوحيد ، في ميعة الشباب ، لم يكن ابنه في أى لحظة ! نعم ، لقد اكتشف هذا ، تماماً كما تكتشف أنت أو اكتشف أنا مثلاً ، ضياع قلم الحبر من على المكتب ،

أعاري للحياة

من الاشياء المألوفة ، الاليفة ، في حياة الانسان أن يرى ، مثلاً ، طفلاً



تتحكى فى قوامك ..

بإستعمالات

سوتيان

برماليفت



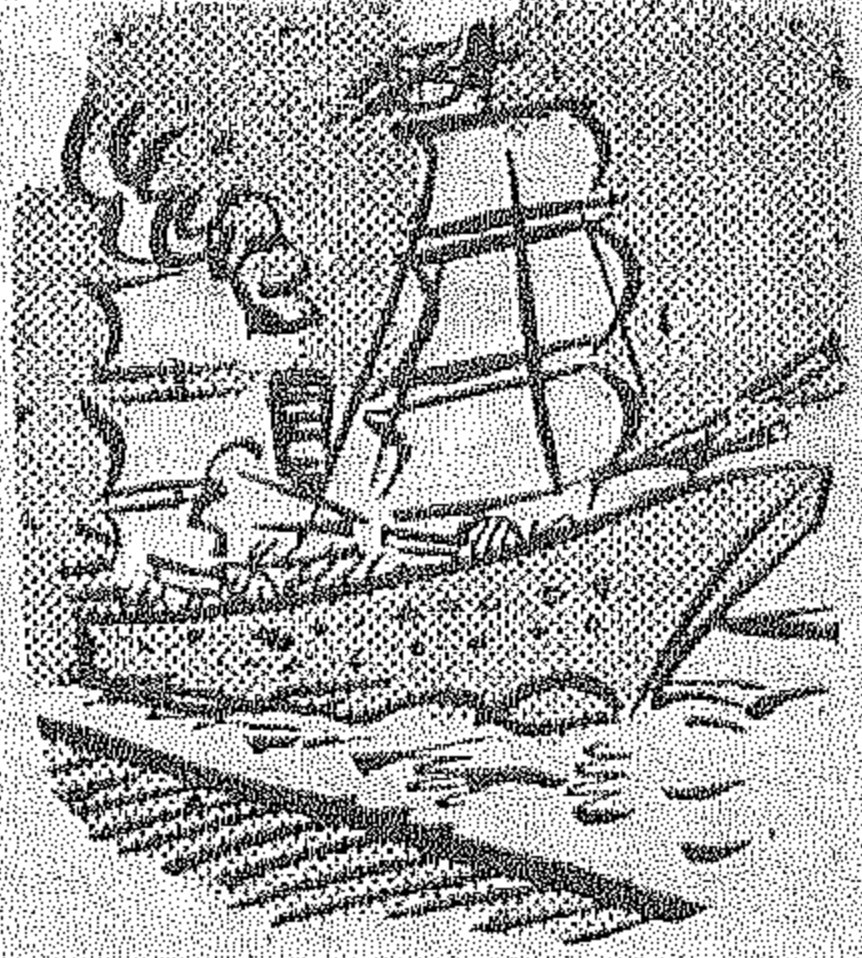
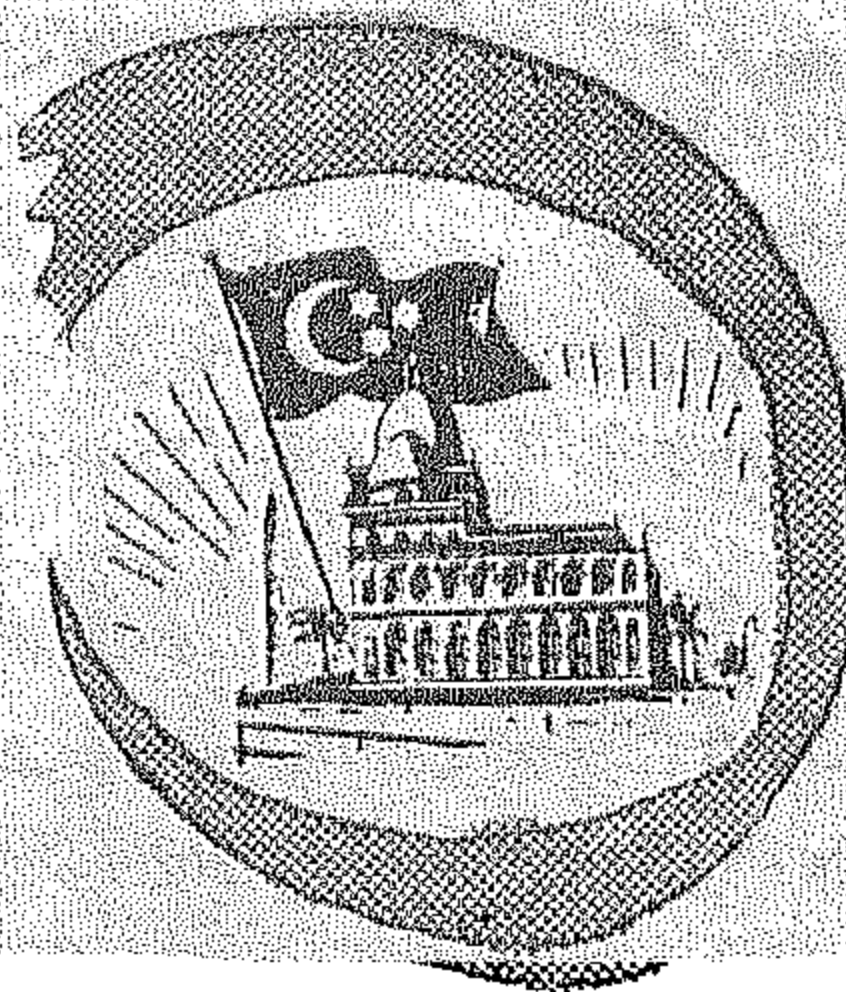
يضمت لك
الراحة
والرشاقة



يباع فى المحلات الكبرى

للإمالة شركة الجابري

القاهرة ١٥ شارع الميمنية ٧٥٢٧٩/٥٨٨٩١/٤١١٥٩
الاسكندرية ١١ شارع فؤاد الأول ٢٧٦٨١/٢٩٠٤٥



٥ - انتهى الرئيس جمال عبد
الناصر الاحتلال البريطانى فى
يونيو سنة ١٩٥٦ . وانهى امتياز
شركة قناة السويس واممها فى :
١ - ٢٠ يونيو سنة ١٩٥٦
ب - ٢٣ يوليو سنة ١٩٥٦
ج - ٢٦ يوليو سنة ١٩٥٦
(الاجابة على ص ٨٢)

٤ - عن طريق قناة السويس تم
احتلال مصر . وفى سنة ١٨٨٢
احتل الاسطول الانجليزى القنصة
وسد مدخلها . ما اسم الاميرال
البريطانى الذى قاد الاسطول
الانجليزى ؟
١ - لورد هونتباتن
ب - الاميرال هوايت
ج - لورد رد كليف

ولقد عانيت هذه التجربة .
فأحسست تماما احساس
اللص ، وكانت الفضيحة ،
والمستقبل المظلم ، واليأس ،
أمامى فى كل اتجاه ،
فتسلمت وسيلة الهرب .
ومررت بكل انحناءاتها
وقفزاتها ، والتوائها ،
وغموضها . . .
ويعود « عمى صبرى أو
صبرى بك » الى حديثه
لى . . . ولكم فيقول :
« ولقد اكتشفت ذات يوم
أننى أمعنت فى الهرب . .
وأن الاقدام التى كانت
تلاحقنى أدركها التعب ، ثم
اكتشف - وهذا أهم ما فى
الموضوع - أننى المسروق
ولست السارق . . فترثت
برهة أفكر ، ثم عدت
أدراجى ، لاواجه الحياة
والناس . . والمستقبل .
عدت انسانا جديدا - فى
الستين من عمره ، قد اعتزم
أن يبني الحياة من جديد ،
وأن يعوض ما فات . . »
وتم لى ما أردت ، فوفقت
الى زوجة صالحة ، أفهمتها
كل شىء ، وطلبت منها
شيئا واحدا . . هو أن تعيد
الى نفسى . . أن ترد الى حياتى
وشبابى . . أن ترد الى ابنى
(البقية على ص ٨٢)

وهنا ألمح فى أعينكم ،
وفى نفوسكم رغبة قوية ،
فى أن نتبع الرجل ، فى
هذه المرحلة التى اعتبرها
أنا قد سقطت عفوا من حياته
- وأن نعرف شيئا عنها ،
ولكنى ، أفضل ، أن أحترم
رغبته ، وأن أقول انها سر
من أسرار الخاصة . .
ولكن - للفضول - لا
يمنع هذا من أن أقول لكم
على لسانه كما قال لى فيما
بعد :
« ان الهرب ليس وسيلة
من وسائل النجاة ولكنه ،
فى وقت معين ، يصبح
الوسيلة الوحيدة أمام
الانسان لينجو ، ولما كانت
هذه الوسيلة ، أو هذا الهرب
شاذا من أصله ، فالانسان
قطعا يسلك طرقا شاذة فى
تنفيذه أو تحقيقه . . ولتأخذ
اللص مثلا لهذه التجربة ،
فهو حينما . . يحس بأنه
يوشك على أن يقع فى
قبضة الايدى . . وأنه
أصبح وجها لوجه أمام
الفضيحة ، وأمام القانون ،
وأمام المستقبل الضائع
المظلم ، يفقد تفكيره ،
ويسرع فى الهرب بالغريزة
ولو أدى الامر الى أن يقذف
بنفسه ، من دور عال ، أو
يتسلى أسوارا شائكة . .



الشيكولاتة.. هل هي غذاء جيد للأطفال؟

الأولاد يطلبون شيكولاتة طول النهار والام خائفة تعطيهم حسب طلبهم فتضرهم . فما هي منافع ومضار الشيكولاتة .

الشيكولاتة لها قيمة غذائية كبيرة إذ أن مائة جرام من الشيكولاتة تعطي خمسمائة أو ستمائة وحدة حرارية . وهي غذاء شبه كامل لا تحتوي على مواد أوزوتية وسكرية ودهنية وفيتامينات وخاصة فيتامين (د) المقوى للبنية . كما يحتوي على مواد معدنية : فوسفور وكالسيوم وحديد . الخ .

يوجد في الشيكولاتة كميات ضئيلة من الفيوبرومين والكانابين المنبهين للقلب والكلبي وتكون مع السكر والمواد المعدنية غذاء حيويًا ومجددًا للجهاز النشط .

هل الشيكولاتة غذاء جيد ؟

نعم بشرط أن تكون من نوع جيد وعدم الاكثار من أكلها ويجب ألا تزيد الكمية يوميا عن ٨٠ إلى ١٠٠ جرام

تجارب بأن تعاطى اشخاص مائتي جرام من الشيكولاتة ومع ذلك لم يتأثر كبدهم واستمرت في أداء وظيفته على أكمل وجه .

الشيكولاتة ممنوعة للبعض
ولو أن الشيكولاتة غير سامة للكبد السليم فهي متعبة للكبد الحساس ولذا يجب عدم اعطاء الشيكولاتة للأولاد النحفاء الضعفاء الذين يكون كبدهم عرضة لهذه الحساسية . ونلاحظ إصابة هؤلاء بصداغ مستمر وقى ونغزات في الكبد .

وفضلا عن ذلك يجب منع الشيكولاتة عن المصابين بمرض السكر والقلب الذي يتأثر بالكافيين الموجود فيها .

وتمنع الشيكولاتة أيضا عن الأشخاص المعرضين للامساك إذ أنها تزيد هذا الامساك .

الشيكولاتة والسمنة
طبعاً هذه مسألة تهتم السيدات فنحذر من تريد أن تنتقص وزنها من الشيكولاتة ولو بكميات ضئيلة جداً وتأثير الشيكولاتة في زيادة الوزن ناتج عن احتوائها على المواد السكرية والحرارية ولذا يجب احتسابها ضمن كمية الغذاء وليس بالاضافة اليه .

ونوع الشيكولاتة يتأثر بنوع الكاكاو الذي تصنع منه . والنوع الجيد هو الشيكولاتة الجامدة اللامعة الجافة ذات الملمس الناعم .

وغنى عن البيان أن الاكثار من الشيكولاتة يترتب عليه زيادة الوزن .

والشيكولاتة البيضاء ولو أن أكلها غير خطر إلا أنه يستحسن عدم أكلها لرداءتها وقدمها .

متى نعطي الأولاد شيكولاتة
يمكن اعطاء الطفل شيكولاتة ابتداء من السنة

الثانية من عمره ولكن بكميات قليلة من ١٥ إلى ٣٠ جراماً . وبشرط أن تكون من النوع الجيد جداً . وعموماً يتحمل الأولاد الصغار الشيكولاتة وهي مفيدة لهم لأنها مغذية وتحتوى على الكالسيوم والفيتامينات المقوية للبنية . ولكن حذار من الاكثار منها فقد يترتب عليها اضطرابات في الجهاز الهضمي .

مضار الاكثار من الشيكولاتة
ومن هنا يتضح أن الاكثار من الشيكولاتة لذوى الكبد السليم والبنية القوية لا يتولد عن الاكثار من الشيكولاتة إلا عسر هضم ولا خطورة منه ويمكن التغلب عليه بسهولة .

ومظاهر هذه الحالة هي الدوخة والقيء أو الرغبة فيه واضطرابات في المصران . وعلاج ذلك الامتناع عن الأكل اطلاقاً والراحة .

وفي حالة عدم ظهور نتيجة مرضية لا بأس من أخذ مطهر للمصران أو بعض الاملاح الهضمية .

وحذار من المسهلات أو من السوائل التي تساعد على القيء . . أن اضطرابات الشيكولاتة تخفى أحياناً نوبة مصران الأعور وخاصة عند الصغار ولذلك يجب إذا أصيب الطفل بمغص بعد تعاطى الشيكولاتة أن تقاس حرارته فإن كانت مرتفعة لا بد من استحضار طبيب للتحرى والتأكد .

وأخيراً يجب الحذر من الشيكولاتة القديمة الرديئة فقد تكون سامة وتؤثر تأثيراً سيئاً في الجسم .

وعلى هذا فلا مانع يا سيدتي من اعطاء الأولاد شيكولاتة ولكن دون اكثار وفي حالة أى اضطراب امنعهم عن الأكل كلياً والراحة هذا أحسن دواء ولا خوف من الشيكولاتة نفسها .

احترسى من الزكام

إذا لم يقتصر الامر على مجرد الزكام وارتفعت درجة الحرارة ارتفاعا خفيفا لا بد من السرير للمريض حتى لا يستفحل الامر والاعتناء به بالطرق السابقة اعتناء كاملا واستدعاء الطبيب اذا ارتفعت درجة الحرارة الى ٣٨ أو ما فوق ذلك أمر واجب لتحديد ما اذا كان مجرد برد عادى أو نزلة شعبية أو التهاب رئوى أو خلافة ..

إذا شعرت بالتهاب فى زورك فلا تهمل امره أيضا وعالجيه • والتهاب الزور على أنواع أخفها الالتهاب العادى أى عندما يكون زورك كله أو جزء منه أحمر ويصعبه عادة ألم عند بلع الطعام • وتعب فى الجسم كله وأحيانا رعشة يليها ارتفاع فى درجة الحرارة فعلاجه بسيط والشفاء منه بسرعة بواسطة الغرغرة بالاسبيرين المذاب بالماء أو ماء دافىء وليمون وامتصاص حبوب انتيبوتيل • وأهم علاج هو استراحة المريض يومين فى السرير حتى لا يزيد المرض ويستعصى شفاؤه

وهناك التهاب فى الزور أشد قسوة من الاول وعلاماته كالنوع الاول أيضا ولكن الزور لا يكون أحمر فحسب بل تتخلله نقط بيضاء وخاصة على اللوزتين أو احدهما • ويظهر الفم فى هذه الاحوال بالميتلان ويبرد بمسح الحلق بماء الورد وهذا النوع ليس خطرا فى ذاته ولكنه قد يخفى دفتيريا لذلك يجب ملاحظة الزور والحلق جيدا فاذا لم تزل النقاط البيضاء بعد مسحها ومعالجتها يستدعى الطبيب للكشف على المريض واسعافه سريعا اذا كان قد وقع فريسة ميكروب الدفتيريا ولا

كل سنة وانت طيبة فالشتاء يقبل وسيأتى معه الزكام وتوابعه اذ أن الجسم فى البرد يبذل مجهودا أكثر من الصيف ويكون أكثر عرضة للأمراض الميكروبية حيث لا تجد الميكروبات مقاومة كافية للقضاء عليها •

وميكروب الزكام وجميع التهابات البرد الأخرى تبدأ هجومها من الانف والزور فيجب ملاحظتها ، وإذا كنت فى مكان ساخن غرفة مغلقة مثلا وارتدت الخروج لمكان بارد فلا تنسى أن تضعى « ايشيارب » على زورك وتغطى أنفك باطرافه حتى تتعودى على هذا البرد •

تتأثر الجيوب الأنفية بالبرد ويظهر أثره بالتهاب هذه الجيوب ومضاعفاته المؤلمة ، فلا تهمل الزكام اذا ألم بك حتى لا يترتب عليه مضاعفات قد تكون خطيرة جدا فعالجيه بالنقطة فى الانف واستعمال المناديل الورق والاسبيرين • وإذا استمر رغم ذلك اعملى كاسات هواء قبل النوم وادهنى صدرك وظهرك وزورك بالفيسكس حتى تعرقى جيدا ويزول البرد • ويجب عدم استعمال البنسلين فى هذه الاحوال حتى يعطى فائدته اذا لاسمح الله أصيب المريض بالتهاب رئوى فالبنسلين السابق سوف يمنع تأثير البنسلين الواجب أخذه فى هذه الحالة •

تنسى أن الدفتيريا تخدع اذ أن فى بدايتها لا يشعر المريض بألم شديد مثل شعوره فى حالتى التهاب الزور السابقة رغم عدم خطورتها •

وأخيرا احترسى من التهابات الزور فهى بداية أمراض عديدة مثل السكرلانيين فعلاجات هذا المرض هو احمرار لون الزور احمرارا شديدا وظهور نقط فاتحة اللون فيه • وترتفع درجة الحرارة الى ٤٠ ويزداد النبض ازديادا شديدا ويشعر المريض بحاجة للقيء • اذا

وكذلك الحصبة والتهاب الغدد النكفية التى تتميز باحمرار عند الاذنين تبدوان بظهور التهاب فى الزور •

فلا تهمل الامر يا سيدتى ولا تنسى أن بين الفصول هو أكثر الاوقات التى تنفشى فيها أمراض أخرى وحافظى على نفسك وزوجك وأولادك •

اجعلى من شغل التريكو متعة

باستعمال أصواف « بيهايف »

Beehive

وغيرها من الأصواف
ماركة



مستعدين متعة

حقيقية فى حياكة التريكو

بالأصواف الانجليزية الأصيلة

P & B لأنك ستضمنين الحصول على ثوب يحتفظ طويلا بقلبه ونموته ونضارة ألوانه بعد الغسيل ... وستضمنين العثور على أنسب صوف لشغلك وعلى اللون الذى تطلبينه .

دار مجنوت (المجلت) PATONS & BALDWIN'S LIMITED
أكبر مصانع أصواف التريكو فى العالم



مصر : يا ديليسبس .. آن الاوان .. يوم لك .. ويوم عليك

يزداد بنسبة معينة كل سنة ولكن هذه السنة اضافت المدرسة زيادات جديدة مما يجعل الاجر الشهري مرهق جدا وقد كلمناهم في هذا الموضوع نحن اولياء امور الطالبات ولكنهم رفضوا التخفيض فهل يصح أن تزداد الاجرة بعد أن قضى أولادنا في المدرسة مدة طويلة اننا نرفض الاجرة الجديدة لانها مرهقة جدا

والد - الجيزة

ج - للمدرسة أن تزيد اجرها دون موافقتكم والاجرة القديمة ملتزمة بها حتى السعام الدراسي الذي حددت الاجرة في بدايته أما العام الدراسي الجديد فتحدد الاجرة ليس لكم الحق في أن تنازعوا فيه على اساس انهم كانوا يدفعون في السنوات الماضية أقل والمدارس كثيرة ان كانت الاجرة في هذه المدرسة قد اصبحت مرهقة وان شئتم قدموا شكوى لوزارة التربية والتعليم

المتفق عليها في عقود الايجار التي أبرمت منذ اول مايو سنة ١٩٤١ على اجرة شهر ابريل او اجرة المثل تتجاوز اربعة جنيهات شهريا

وهذا النص ينطبق على حالتك ولك الحق في رفع دعوى تخفيض الاجرة ما دام هناك مستأجرون بخمسة جنيهات ولو انهم من قبل الحرب فالاجرة مماثلة لاجرة لشهر ابريل سنة ١٩٤١

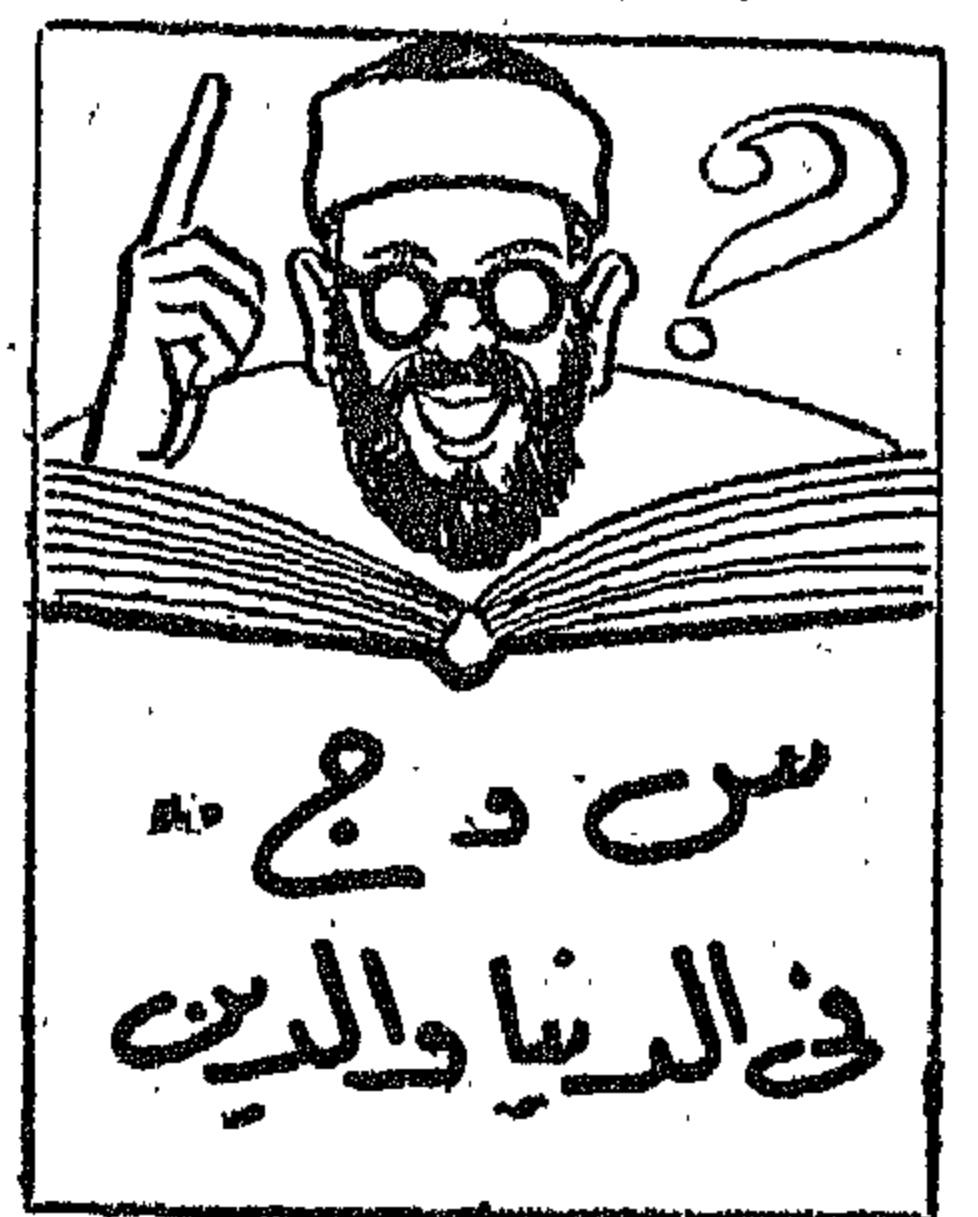
وليس معنى ذلك ان اجرة شقتك ستخفض لهذا القدر اذ فضلا عن الزيادة القانونية سيعين خبير لتقدير قيمة ما يزداد في الاجرة مقابل المزايا الموجهة في شقتك عن الغير ويمكنك ايضا بعد تخفيض الاجرة ان تطالبى المالك بالفرق بين الاجرة التي تحددها المحكمة والاجرة التي كنت تدفعينها عن الشهور الماضية

س - اعلم بناتى في مدرسة فرنسية منذ مدة لقاء اجر شهري

مستأجرون من زمان قبل الحرب وقد عرفت اخيرا ان احدى سديقتى حصل لها نفس الفصل ولما قابلت المؤجر خفض لها ه جنيهات من الاجرة ولكن مقابلتي للمؤجر عندنا كانت غير مجدية

وقال لى أنت قبلت هذه الاجرة فلا يحق لك الرجوع بعد ذلك واذا كان لا يرضيك هذا الوضع اتركى الشقة وانا عندى الفمستأجر وهذا التصرف من جانب غاضى فى الواقع ولا يمكن ان اترك الشقة لانها كويصة جدا . فهل هناك طريقة لاجباره على خفض الاجرة كما قال لى البعض ام اسكت وخلص نسييت ان اقول لك ان شقتى فيها بعض المزايا التى لا توجد فى الشقق الاخرى فالمطبخ بالقيشاني والحمام به بانيو وقيشاني ملون

مستأجرة من مصر الجديدة ج - لقد حدد القانون الخاص بايجار الاماكن الحد الاقصى للاجرة بانه «لا يجوز ان تزيد الاجرة



س : اجرت منذ سنة تقريبا شقتى باجرة ٢٠ جنيه شهريا وهى مكونة من خمس غرف فى احسن شوارع مصر الجديدة ، وباختلاطى بالجيران تبين لى ان بعضهم يدفع اجرة خمسة جنيهات فقط والبعض الاخر ستة ونحن فقط الذين ندفع ٢٠ جنيه وقالوا لى ان السبب فى ذلك يرجع الى ان الاخرين

كل نشي عن الانكيت

واقفة فيجب على الصغيرات تحيتها
وهن واقفات أيضا . أما اذا كان
التعارف بين سيدات مقاربات في
السن فلا بأس من ان تقبل
الجالسات منهن في محلاتهن .



واذا كان التعارف بين سيدتين
جالستين فلا داعي لقيامهن الا اذا
كانت التحية باليد .
أما اذا قدم رجل لسيدة فلا بد
ان يقف الرجل وينحن لها . أما
السيدة فتد التحية وهي جالسة .
وعلى الرجال أيضا القيام اذا دخلت
سيدة في الصالون وكانوا جالسين
فيه .

اللقمة واللحمة ففي هذا ازعاج كبير
للضيوف أثناء تناول الطعام .

في الصالون

تقوم عادة ربة البيت بتقديم
فنجان القهوة او الشاي أو توزيع
السجائر بنفسها على الضيوف .
هذه الحالة يجب على الرجال الا
المتقدمين في السن منهم ان يقفوا
لها عند تناولهم ما تقدمه لهم ولكن
ليس معنى ذلك ان يقفوا لكل
صغيرة وكبيرة تقدم فالرجل يقف
لتناول فنجان الشاي ويجب الاكتفاء
برفع جسمه عندما يتناول السكر
مثلا .

أما السيدات فلا يقمن الا اذا
كانت ربة البيت التي تقوم بمهمة
التقديم متقدمة في السن وعلى
الصغيرات حينئذ واجب مساعدتها .

التعارف

واذا قدمت فتاة أو سيدة صغيرة
السن الى سيدة كبيرة السن كانت

بين أشخاص متحدى العادات
والثقاليات .



مراقبه أطباق المائدة

من اللياقة ألا تنظر الى ما في
طبق ضيفنا فشعوره بأنه مراقب
يمنعه من أخذ كمية كبيرة من
الاكل بقدر شهيته أو يضطره الى
الاكل من صنف لا يحبه أو أن
يضغط على نفسه وبأكل رغم أنه
كل ما في طبقه حرصا منه على
شعور ربة البيت . لنترك ضيفنا
على راحته وكأنه يأكل لوحده لا داعي
لان نقول له « أنك لم تأكل من
هذا الصنف والله تدوقه ده لذيذ
قوى » أو « أنت ماكلتش حاجة
لسه الاكل بطبقك مش عاجبك؟ »
أو « أنا مبسوطه لازم أكلنا لذيذ ،
عمري ما شفت فلان بياكل بشهية
قبل دلوft » .

على ربة البيت ان تستعمل هذه
الالفاظ مع حديثي العهد بقبول
دعوتها من الضيوف والاصدقاء .

آداب الضيافة

ان للجلوس والوقوف قواعد
وأصولا يحتم علينا الادب والتقاليد
والمجاملة مراعاتها واليك أهمها :

على المائدة

من غير اللائق أن يجلس الضيوف
على المائدة قبل ربة البيت اللهم الا
اذا كانت ستقوم بتقديم الطعام
بنفسها فتدعو ضيوفها للجلوس
وتبقى هي واقفة لاداء مهمتها .



وعلى الاولاد ان يجلسوا مع الجميع
حول المائدة ان كانوا سيتناولون
الطعام مع السكبار ولا بأس من
قيامهم ان كانوا يقومون بمهمة
المساعدة على المائدة .

وفي غير هذه الحالة لا يليق ان
يظلوا واقفين الى جانب الام أو
خلفها لاطعامهم والشسقاوة بين

تفادى هذه الاخطاء في دعواتك

انك تودين أن تدعى شتويا بعض
الاصدقاء والضيقات أو أحدهم
لتناول الغداء أو العشاء أو للنزهة
.. الخ . فلا تبدئي كلامك بأن
تقولي له هل أنت فاض يوم كذا
- أين تمضي سهرة يوم ؟ أو هل
ستمضي العيد في القاهرة .. الخ

توجيه الدعوة بهذه الطريقة
خطأ كبير وقد تضعك وتضع المدعو
في مركز حرج فهو ان قال لك انه
غير مشغول لن يتمكن بعد ذلك من
الاعتذار واخفاء عدم رغبته في
تلبية دعوتك وراء أى سبب مقبول
واذا ادعى انه كان ناسيا وأنه
مشغول مثلا لجرح شعورك وقد
يصل بك الامر لحد الزعل من
هذا الصديق بينما يكون قد
دفعه لهذا التصرف سبب لا يتصل
بشخصيتك ولتقديره لك وحرصه
على صداقتك . فربما يكون غير
راغب في مقابلة أحد مدعويسك
الاخرين ولا يود ذكر ذلك صراحة
أو ربما كان خجولا أو يحب البدوء
ويفضل عدم الاختلاط بالناس الخ .

من أول واجبات الداعي والداعية
ترك حرية قبول الدعوة للمدعو
ويستحسن أن يقال له « ان كنت
غير مشغول يوم كذا فيسعدنا
تشريفك عندنا تناول الشاي
أو الغداء أو العشاء مثلا » .

وبهذه الطريقة تتركين له حرية
الاختيار واذا قبل دعوتك فسيقبلها
في هذه الحالة سرورا غير
مضطرب .

السااعات المناسبة للدعوات

يختلف تحديد الميعاد المناسب
لدعوتك باختلاف البلد التي
تسكنينها وعاداتها فمثلا اذا كنت
في القاهرة وحددت ميعاد دعوتك
للعشاء في الساعة الثامنة والنصف
أو التاسعة أو حتى العاشرة لن
يكون في ذلك غرابة ولا ازعاج
للمدعوك أما اذا كنت في الريف
أو في الصعيد لا تكون هذه
الواعيد ملائمة ويجب مراعاة ما
جرى عليه الناس في كل جهة
بحيث لا تسببي لهم بدعوتك أى
اضطراب . وحاولي دائما أن تجمعي

هذه النشرة ترسل
حجراتك
نصائح للوالدين
ملخص مختصر
من أعمال وكتيبات
مكتبة
للإتزوجين
والمتزوجات
ومن هم على أهبة الزواج
وهي ترسل مجاناً
عند طلبها من :
شركة النيل التجارية قسم ك ص.ب ٦٦٣ بالقاهرة

اسمى طريق الجمال لابنتك

يجب عليك أن تعودى ابنتك منذ الان على أن تكون جميلة وأنيقة . . . وليس معنى ذلك أن تجعلها تشعر بأنها فى غير سننها أو تقوم بتصرفات تبدو كبيرة عليها . ولكن المقصود هو ان ترسمى لها الطريق ، وتفتحي أمامها السبيل بحيث تفهم معنى الجمال والاناقة . . وبحيث تعرف مدلولها الاصيل وهو البساطة والنظافة وعدم التعقيد

وهذا الموضوع المصور الخفيف يكفى ان تعرضيه تحت أنظار ابنتك فستفهم المقصود « من صوره » . . .



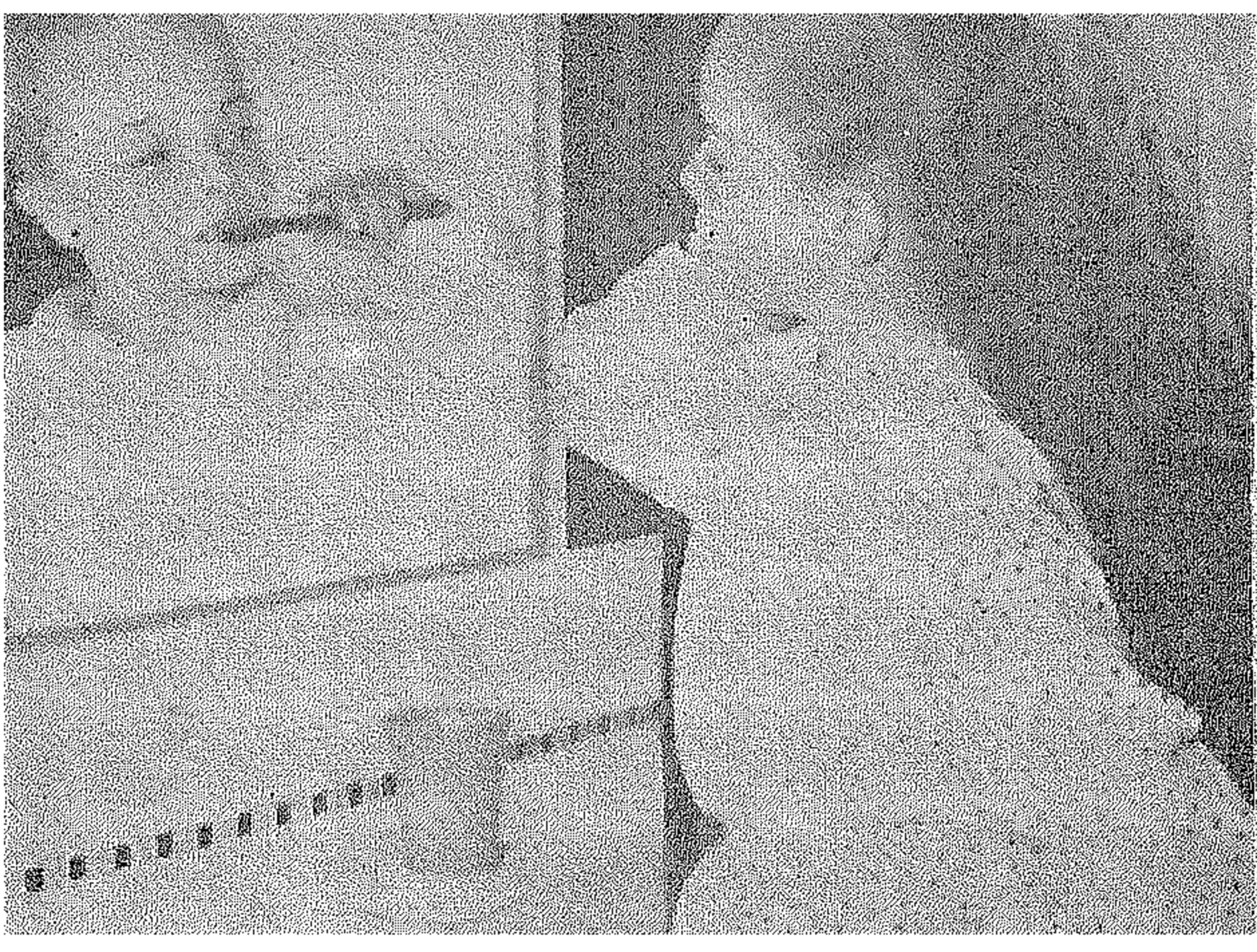
ان الف باء الجمال فى النظافة
والنظافة الطريق اليها سهل
ميسور فى الحمام اليومى الذى
يجب ان تأخذه .



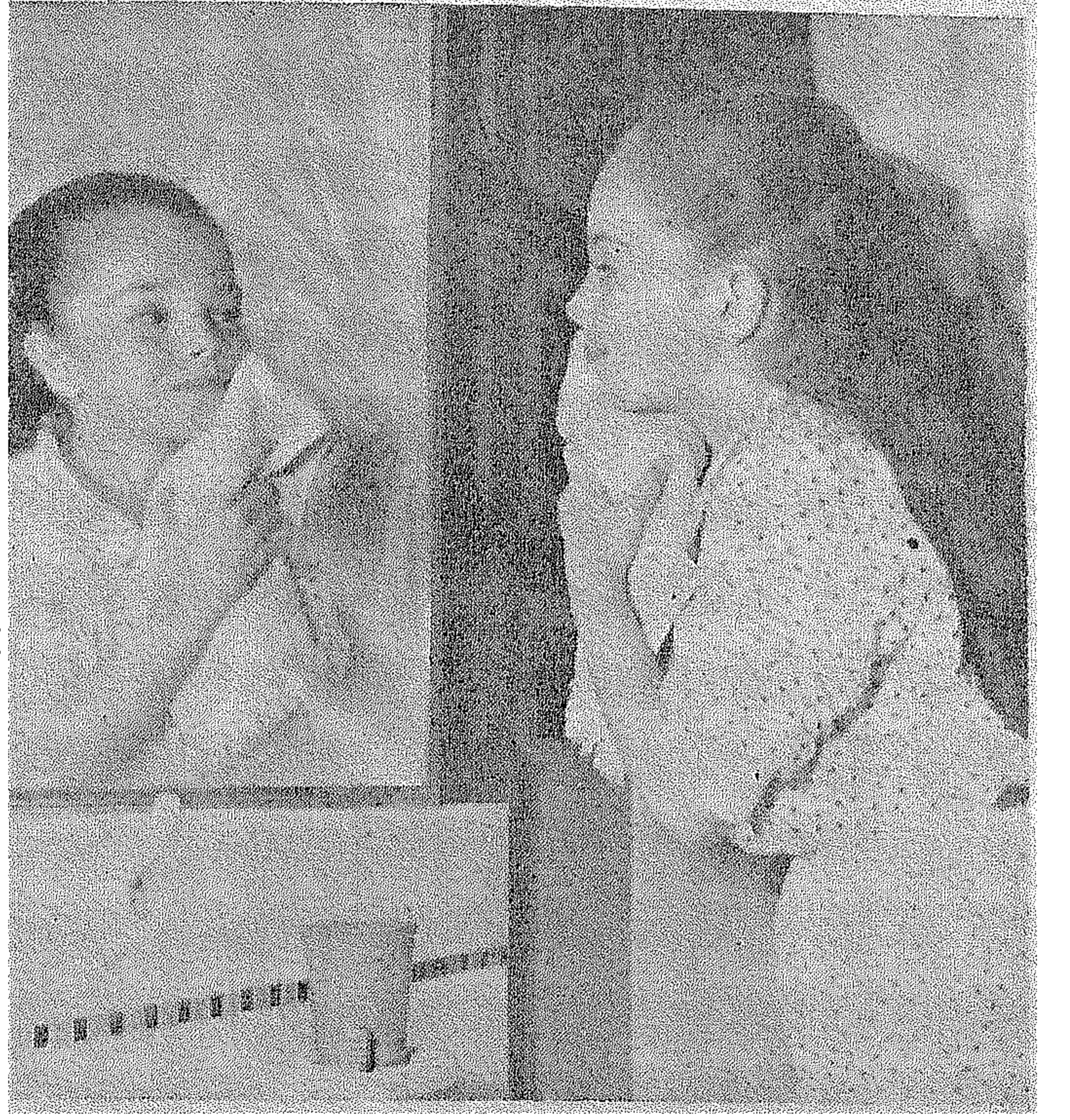
ولا تنسى كذلك تدليك يديك
حتى المرفقين باللوسيون المفدى
الذى تستعمله «ماما» . . ولا ريب
فى أنها لن تعترض على عنايتك
بجلدك ولو على حساب زجاجتها
الخاصة .

وبعد الحمام هناك أجزاء دقيقة
من الجسم يجب عليك العناية بها
. . وأول هذه الاجزاء الكوع . .
لا تنسيه أبدا





أسنانك أيضا يجب ان تكون بيضاء لامعة . . ان نظافتها أساس
أحسن الصحة الداخلية للجسم ، كما ان ابتسامتك ستكون
مشرقة . كلما عملت على تنظيفها بدقة وانتظام .

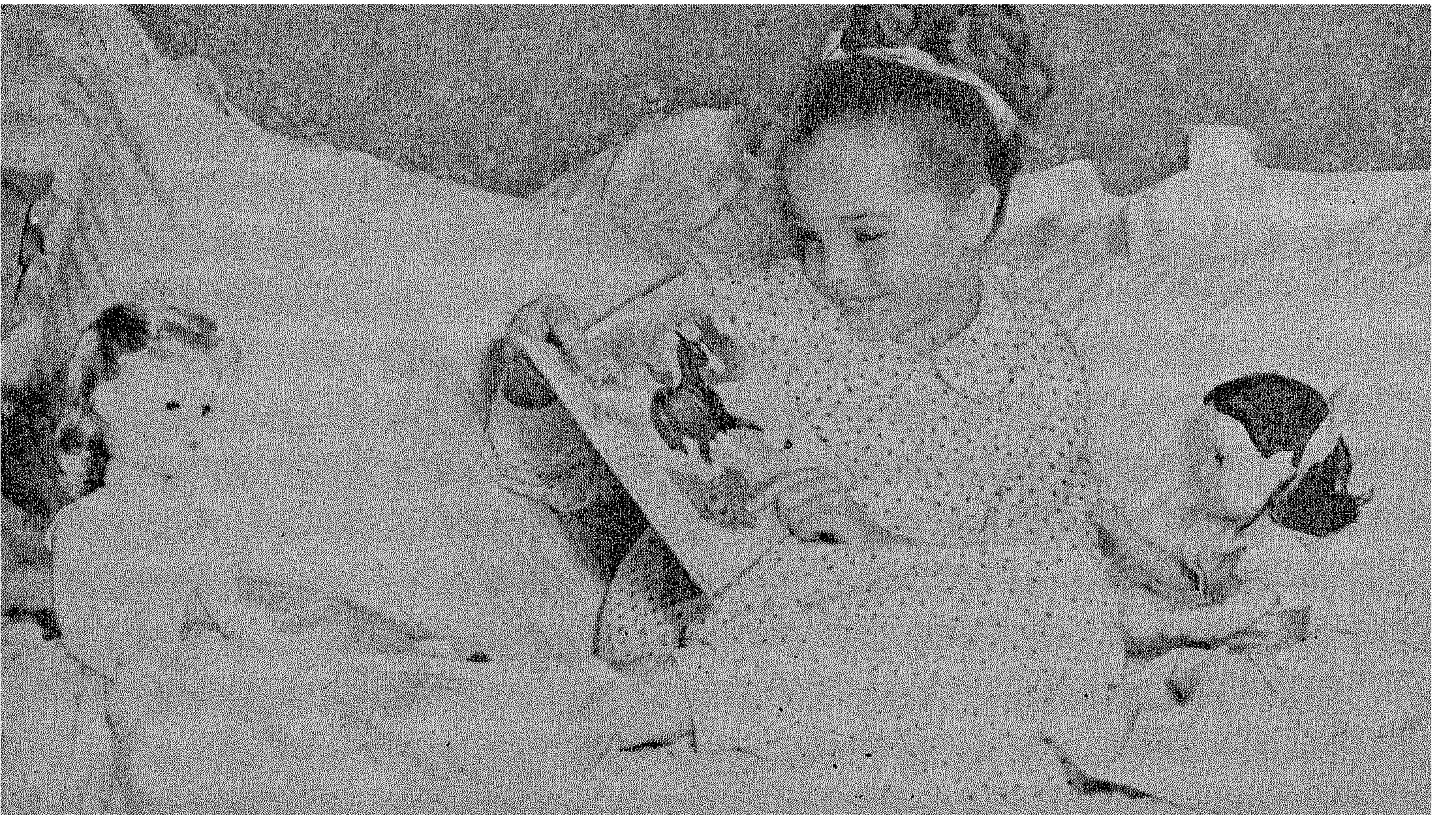


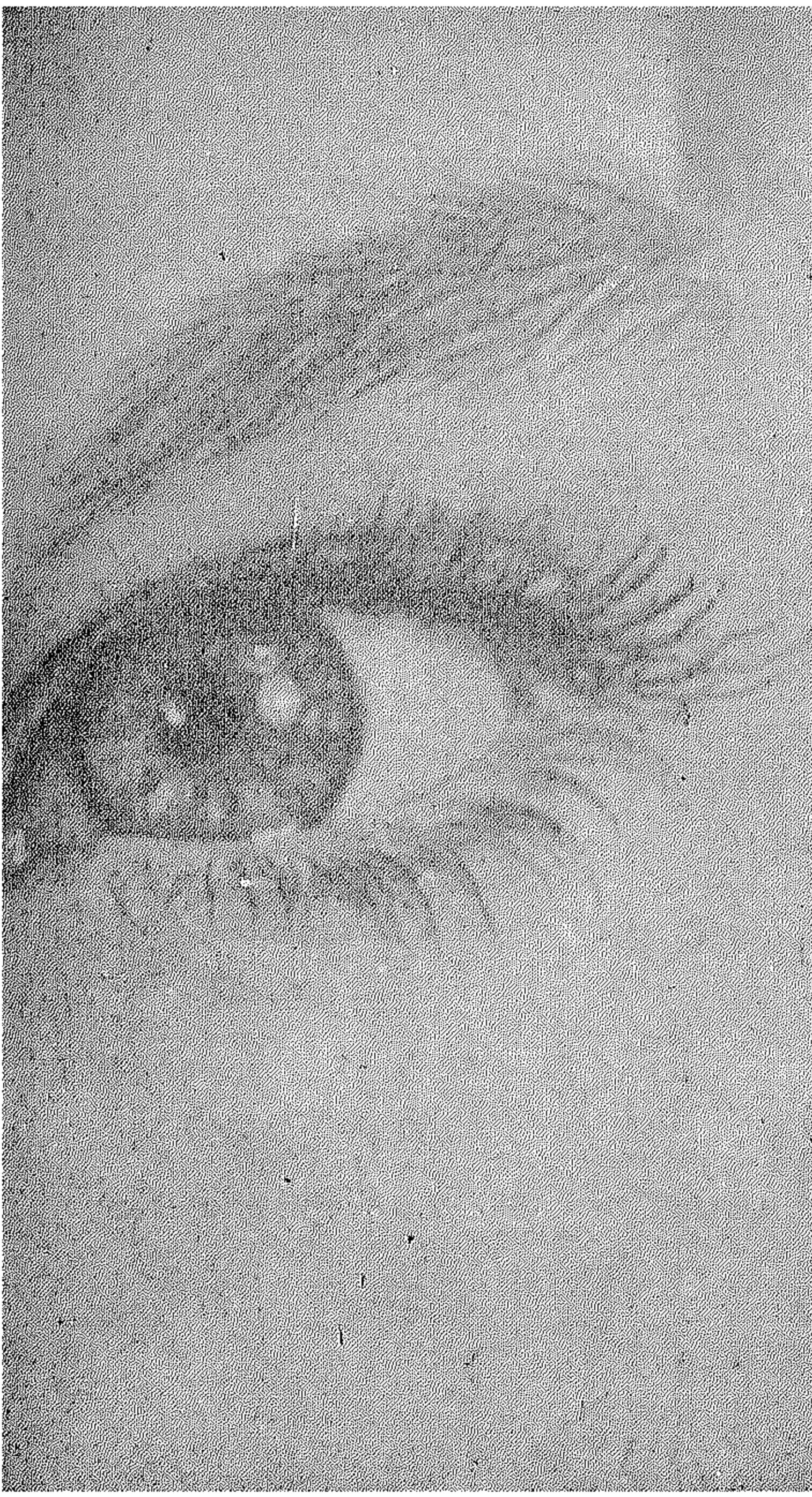
واياك وإهمال تجفيف وجهك
بدقة وعناية ، فان أية كمية من الماء
تترك على بشرتك قد تسبب
(القشعرى) و (عدم النعومة) .
وانت فى غنى عنهما . .



ولا ريب فى أنك تعين بشعرك
العناية الواجبة فهو تاج الرأس
وتاج المرأة أيضا . . دلكيه
بالقرشاه كل يوم لمدة عشر دقائق
على الأقل . مستعينة بزيت مغسول
لفروة الرأس .

وأخيرا فان نومك مبكرة
سيساعدك قطعاً على أن تكونى
نشيطه مليئة بالحيوية ، ويحسن
أن تلعبى ببعض لعبك الجميلة
قبل النوم .





سر جمالك في عيونك

العيون هي منبعث السحر والجمال . هي السهام التي تفتكها ، والكهرباء التي تصعق . . . وقديما تفضل الشعراء فيها وحذروا من فتكها وجبروتها .
هذه العيون التي تقتل وتفتك مرآة العمر أيضا فهي سجل عمرك فهناك عيون تكبر العمر عند رؤيتها وبريق العيون وحيويتها لا يغفى فيوب الجفون
ومن هنا كان واجبك ياسيدتي العناية بعينيك وجفونك فهما مصدر الفتنة والسحر فيك .
والعناية بالعيون عملية سهلة بسيطة ولكن لابد من المواظبة عليها باستمرار يوميا حتى تحافظي على جمالها
واليك النصائح الواجب اتباعها

يلزمك أولا حوض للعين ويستحسن أن يكون من المطاط لانه يثبت بسهولة حول العين . وفي حالة عدم وجود حوض للعين يمكنك استعمال ملعقة شاي بعد غسلها وتطهيرها جيدا .

أما الشيء الثاني الذي يلزمك زجاجة من ماء الورد .
اعلمي حماما بالحوض لعينيك أو مكمدات كل مساء قبل النوم بماء معطر مضافا اليه ماء الورد وهذا الغسيل اليومي يحفظ لعينيك نضارتها وبريقها .

إذا كانت عيناك تتعب بسرعة اضغطي عليهما بكف يدك ثلاث أو أربع مرات يوميا بضع دقائق حتى يختفي منظر النار المسونة ويحل محلها قطعة قטיפه سوداء أو رمادي غامق أمام عينيك .

ومن ناحية أخرى لا تقرئي ولا تحيكى على نور يأتيك من يسارك .

وإذا كانت عيناك حمراء أو ملتهبة التهابا خفيفا فعالجها باضائة قليل من حافض البوريك (خمس أو ست رشاشات صغيرة) على لتر ماء الورد الذي تستعملينه في حمام عينيك اليومي اذ أن البوريك يهدئ ويطهر العين . ويمكنك الحصول على نفس النتيجة إذا غسلت عينيك بماء فاتر أذيب فيه قليل من الملح (١٤ جرام أى ملعقتين شوربة من الملح تذاب في لتر من الماء المغلي) كما يزول احمرار العين بمكمدات من ماء التليو أو البابونج الفاترة في الشمس .

أما إذا حرقتك عيونك فبلي يديك بماء ساخن جدا أو مثلج واضغطي بكفك على عينيك وكرري العملية حتى تشعرى براحة تامة وقوة في عينيك .

وفيتامين العين هو الفيتامين أ فهو الذي يمكن العين من القيام

بوظيفتها ويقوى درجة الابصار بها . ويوجد الفيتامين على الاخص في الجزر والبقدونس وزيت كبد السمك والفلل الاحمر وصفار البيض والقشطة والجبن . .

ولازدياد لمعان عينيك اغسليهما بماء ورد مضاف اليه بضع نقط من عصير البرتقال . . ونامي لان عدم النوم يطفىء بريق العيون ويهيج للتعاعيد ظهورها ويحجز بياض العين . .

العناية بالجفنين

وتتلخص العناية بالجفون في أربعة اشياء : تقوية ودوش ومساج وتمارين رياضية .

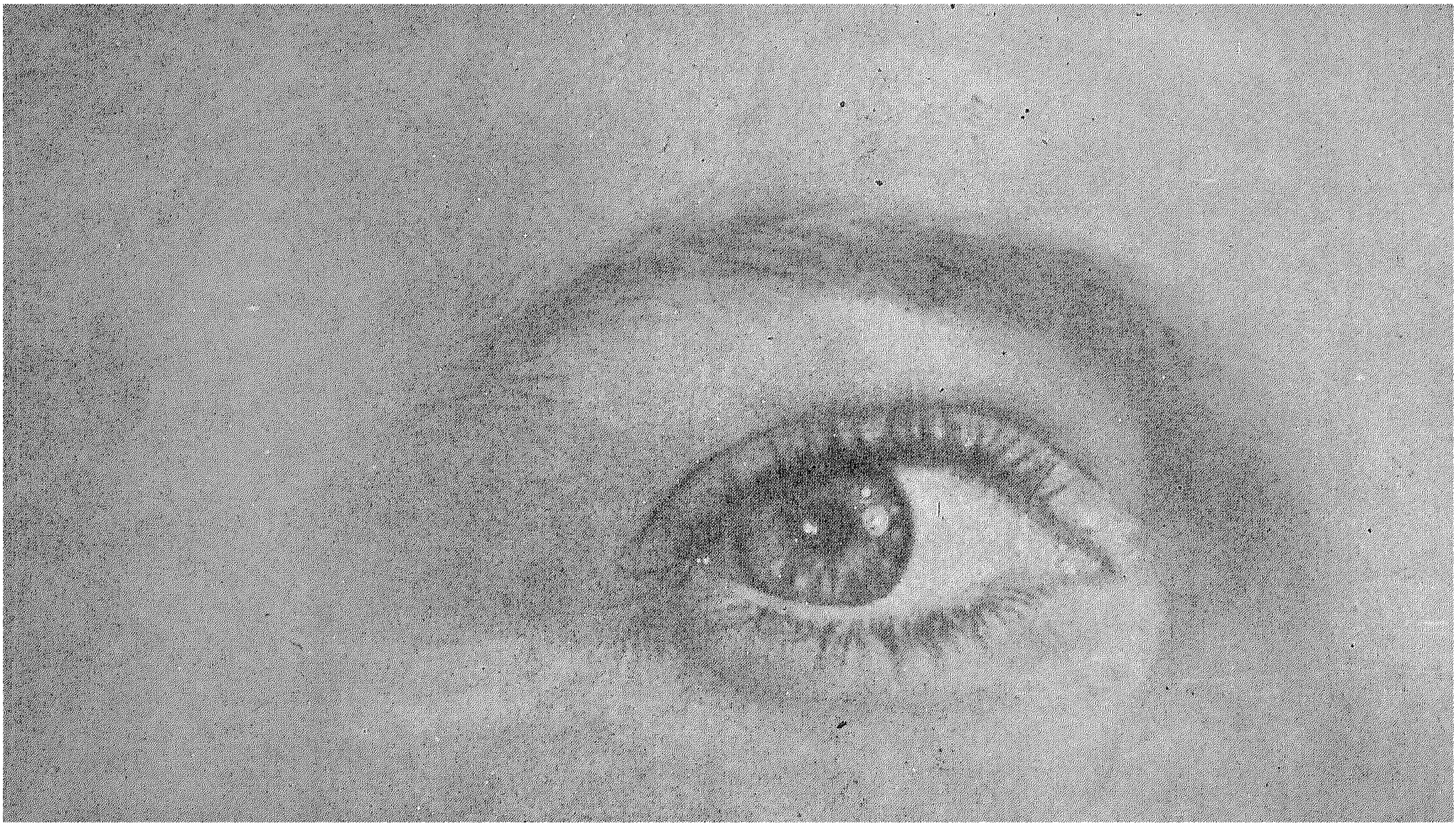
ضعي كل يوم على جفنيك كريم مقوى واجتنبى الكريم الدهنى .

اعملى « دوش » بارد على جفنيك أى صبى الماء البارد بضغط قوى عليهما اذ أن ضغط الماء في هذه الحالة سيشد الجلد ويضطر عروق

العين المرنة الى الانقباض . وتوجد الات خاصة لهذه العملية توضع حول العين وتسهل صب الماء على الجفون وحصرها في هذا المكان من الوجه . ويمكن الاستعاضة عن هذه الات بخرطوم عادى يثبت في الحنفية وتسلطى فتحته على الجفن ولزيادة الضغط سدى قليلا من فتحته بأصابع يديك ويمكن صب الماء على الجفون بواسطة قطعة قطن أو الليبونج ولكن لن تحصلى على كل النتيجة المرجوة .

أما المساج فهو يقوى الجفون ويساعد على ازالة الورم عنها وطريقة المساج هي أن تدورى بخفة بواسطة أبهام يدك حول العين متجهة من الانف الى الصدغ بحركة دائرية مع دائرة الحواجب .

إذا كانت جفونك العليا متورمة ضعى ابهمك في الزاوية الداخلية للعين وسيرى بأصبعك خفيفا على جفونك مع اسدالها قليلا . لازالة الجيوب التي قد



تظهر في الجفون السفلى شدى فتحة العين من عند الانف بابهام وبنصر اليد اليمنى واضغطى بأصبعي يدك اليسرى على الجفن متجهة من نهاية العين عند الصدغ الى الانف ثم قومي بضربات خفيفة متقطعة على الجفن .

الجفون كباقي أجزاء الجسم مليئة بالعضلات وحتى تحتفظ بقوة هذه العضلات وعدم ارتخائها أو جفافها عليك القيام يوميا بهذه التمرينات .

— اغمضي عينيك ثم افتحيهما بأقصى ما يمكنك من قوة ولا حظي أن عضلات جفنيك وحدها هي التي يجب أن تتحرك ، أما باقى أجزاء وجهك فيجب ان تظل ثابتة . كررى هذا التمرين عشر مرات .

استريحى وغمضى عينيك ثم أعيدى نفس التمرين مرة ثانية . زيدى كل يوم فى التمرينات حتى تصل الى ١٠٠ تمرين يوميا وهذا التمرين فضلا عن تقوية

العضلات يعتبر مساج الجفن العين أفضل من فركها باليدين .

أثناء النهار ان كنت تقومين بعمل يستلزم استمرار النظر كالقراءة أو الكتابة أو البرودريه . الخ توقفى من آن لآخر عن هذا العمل وانظرى الى الافق بعيدا واعمضى وافتحى عينيك عدة مرات متتالية

ركزى عينيك على شيء بعيد عدة ثوان ثم اغمضيهما وأريحيهما فترة .

انظرى الى ساعة حائط وهمية وكأنها تبين الوقت الساعة ١٠ وعشر دقائق وحركى نظرك من اليمين الى أعلى ثم الى اليسار الى أعلى عشرين مرة وبين كل نظرة وأخرى اخفضى عينيك . اعملى نفس التمرين من أعلى الى أسفل . ثم استريحى مع وضع كفيك على عينيك .

إذا كان جفحك العلوى سميكاً ارخى عضلات وجهك كله وخاصة عضلات حول العين ارفعى حاجبيك وكأنك

مندهشة . انزلى حاجبا واستبقى الآخر مرفوعا ثم كررى الحركة بالحاجب الآخر .

لتقوية عضلات الجفن الاسفل حاولى أن تشديه الى أعلى دون ان تغمضى عينيك أو تحركى جفحك العلوى .

احترسى من أعداء جفنيك وانتصرى عليهم :

١ - انتفاخ الجفن الاسفل وينشأ من اسباب متعددة التعب والسكر والزعل والاكتار من الخمر والقراءة على ضوء قليل . الخ والانتصار على هذا العيب سهل وبسيط ببعض مكملات الشاي الفاتر أو البارد أو مكملات ماء السورد أو ماء البابونج أو ماء ساخن جدا أو ماء مثلج أو محلول الماء والملح كالذى وصفناه للعناية بالعين .

٢ - ظهور حبوب صفراء أو بنية قاتمة صغيرة وبارزة على الجفنين ويسميتها الاطباء « كرانبلزما » وهى عبارة عن رواسب من الكولسترول

أو مواد دهنية ولذلك فان علاجها ينحصر فى تنظيم دورة الكبد والمرارة والامتناع عن أكل صفار البيض والمخ ودهن الحيوان . الخ أى كل ما يحتوى على « كليستراك » وهذا العلاج يمنع ظهور حبوب جديدة . أما القديمة فيجب الاستعانة بطبيب لازالتها وذلك بواسطة الكهرباء وطرق عديدة أخرى لا تترك أثرا .

٣ - ظهور جيوب تحت العين تشوه جمالها وأسباب هذه الجيوب مختلفة ومتعددة وعليك ان تبدئى بعلاج محلى بمكملات شاي أو ماء ساخن جدا . فاذا بقيت برغم ذلك فاعرضى نفسك على طبيب لمعرفة السبب فقد تكون من الكلى أو الكبد أو تعب فى المبيض وخلافه .

٤ - ظهور تجاعيد فى الجفون وسببها ارتخاء وتمدد



الشركة المصرية للمواسير والاعمدة
والصنوعات من الاسمنت المسلح

سجرات

١٥ شارع شريف باشا بالقاهرة ت ٥١٦٣٠
٥٥٨٦٧



تركيب مواسير توصيل ماء الشرب
في القرى لتحسين مستوى حياة الفلاح
وتقدمه الاجتماعي

منتجات من الاسمنت المسلح وغير
المسلح .. مواسير - اعمدة ... الخ .
الاسبستوس الاسمنت



الجلد ولذلك يجب اقضاء
الكريمات الدهنية لانها تزيد
الارتخاء ويجب تقوية
الانسجة وماء الورد من احسن
المقويات لها فضعي كمادات
ماء ورد على عينيك لمدة ١٠
دقائق كل مساء بعد ازالة
الماكياج . وحتى تحافظي
على شباب جفنيك باستمرار
خذي حقنا مقوية مرتين كل
عام .

فائدة النظارة السوداء

تظن بعض السيدات ان
فائدة النظارة السوداء قاصرة
على الصيف ويعرضن عنها
في الشتاء والبعض الآخر
يعرض عنها شتاء وصيفاً
لاظهار جمال عيونهن فان
أردت ياسيديتي المحافظة على
جمال عينيك وبريقهما فلا
تخلي النظارة السوداء سواء
في الصيف أو الشتاء الا اذا
كانت الشمس ضعيفة

وحينئذ يجب عليك خلعها
وتعريض عينيك للشمس
والهواء والنور فلا بد منها
من آن لآخر فاحترسي من
الشمس القوية اذ أن الاشعة
البنفسجية والحمراء التي لا
تشعرين بها تؤذي عينيك
الى حد كبير وكثيرون يفقدون
البصر لمدة أو للابد بسبب
تركيز نظرهم مدة طويلة على
الشمس أو جبل من الثلج
أو أي نور ساطع .
تجنبي هذه المخاطر واجعلي
من النظارة السوداء (بشرط
ان يكون حجبها من النوع
الملائم لعيونك) صديقاً
في الشتاء والصيف على حد
سواء .

هذه البلوزة جميلة وأنيقة

باترون بنت النيل

تقص مع وضع اتجاه نسيج القماش على العلامة المبنية بالرسم

التركيب

اقطعي بنسب الامام والظهر . ضعي وجه الظهر على وجه الامام وضعي الجانبين لبعضهما خيطيهما على الجاكته . وكذلك الاكتاف

افتحي الخياطات بالمكواة
اولا باول

خيطي الياقة مع بطانتها اكوئها واقليها وسرجي داير الياقة . اكوئها . ركبي الياقة على الكورساج طبقا للعلامة

اثنى ثنية الكورساج من الامام واعمل في الجانب الايمن العراوى

خيطي قلاب الكم وبطانته بنفس طريقة الياقة ثم ثبتيه بطرف الكم

اعملى أورليه فى نهاية البلوزة ثم خيطي الزراير بعد أن تكوى البلوزة كلها



الخفيف والحرير . اكمامها جابونيز قصيرة وياقتها كلاسيك مكونة من قطعتين رئيسيتين واربع قطع صغيرة الياقة وقلاب الكم

اطوى القماش بطوله لقص الظهر فقط ان كان عرض ٩٠ سنتى اذ انه لم يكف لقص الامام من الناحيتين لضيقه لذلك يجب ثنيه فى هذه الحالة ثنية بالعرض . اتركى مسافات للخياطات والاورليه

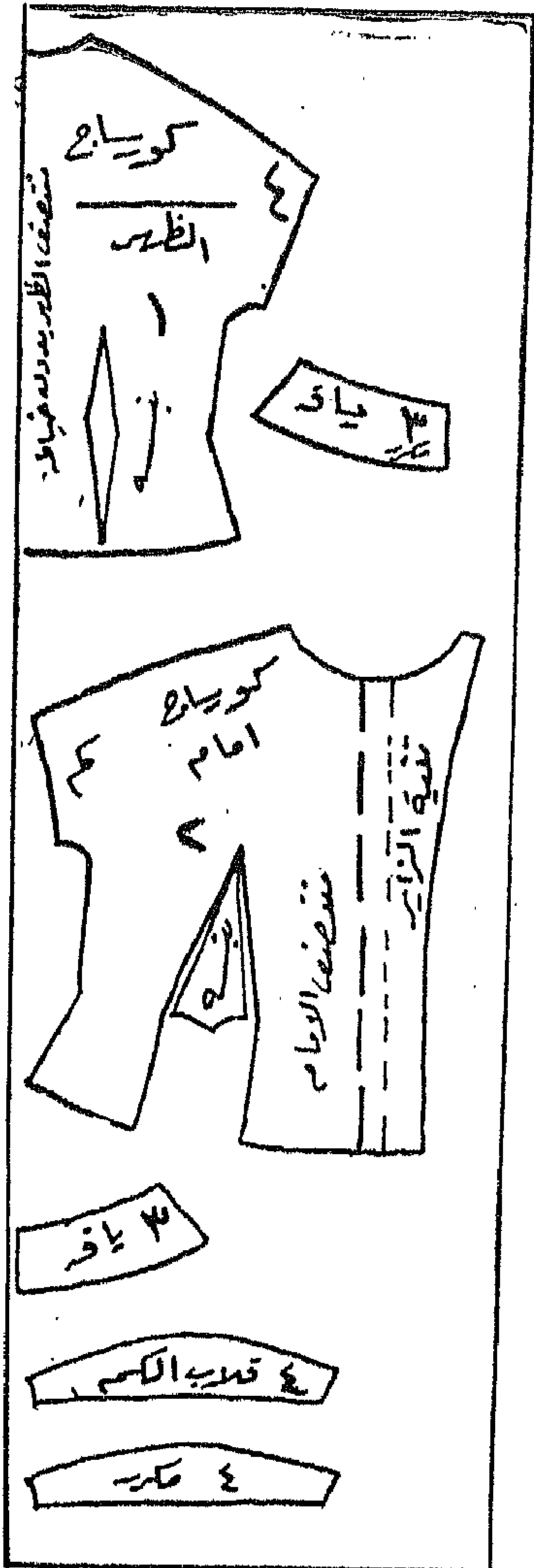
١ - الكورساج الظهر : يقص فى اتجاه نسيج القماش مع وضع المنتصف على ثنية القماش

الكورساج الامام : يقص فى اتجاه القماش طبقا للعلامة المبنية بالرسم

٣ - ٣ مكرر : الياقة :

لقد اقبل الشتاء ولكن الطقس غير مستقر على حال فهو تارة بارد وتارة اخرى حار ونختار ماذا نلبس ملابس شتوية او صيفية ولكن لماذا هذه الحيرة ان البلوزة تمكننا من مواجهة هذه التقلبات نكتفى بها في الحر ونأخذ معنا جاكته احتياطى نلبسها في البرد وفضلا عن ذلك فان البلوزة مفيدة ونافعة في كل المواسم وخاصة تحت التاير في الشتاء وبنت النيل تقدم لك باترون بلوزة نموذجية وموديل تاير يطن الجاكته بنفس قماش البلوزة وتكون المجموعة طقما رائعا انيقا

يمكن عمل هذه البلوزة فى جميع انواع الاقمشة «السوبل» (الطرية) مثل البولين والفيل والكشمير



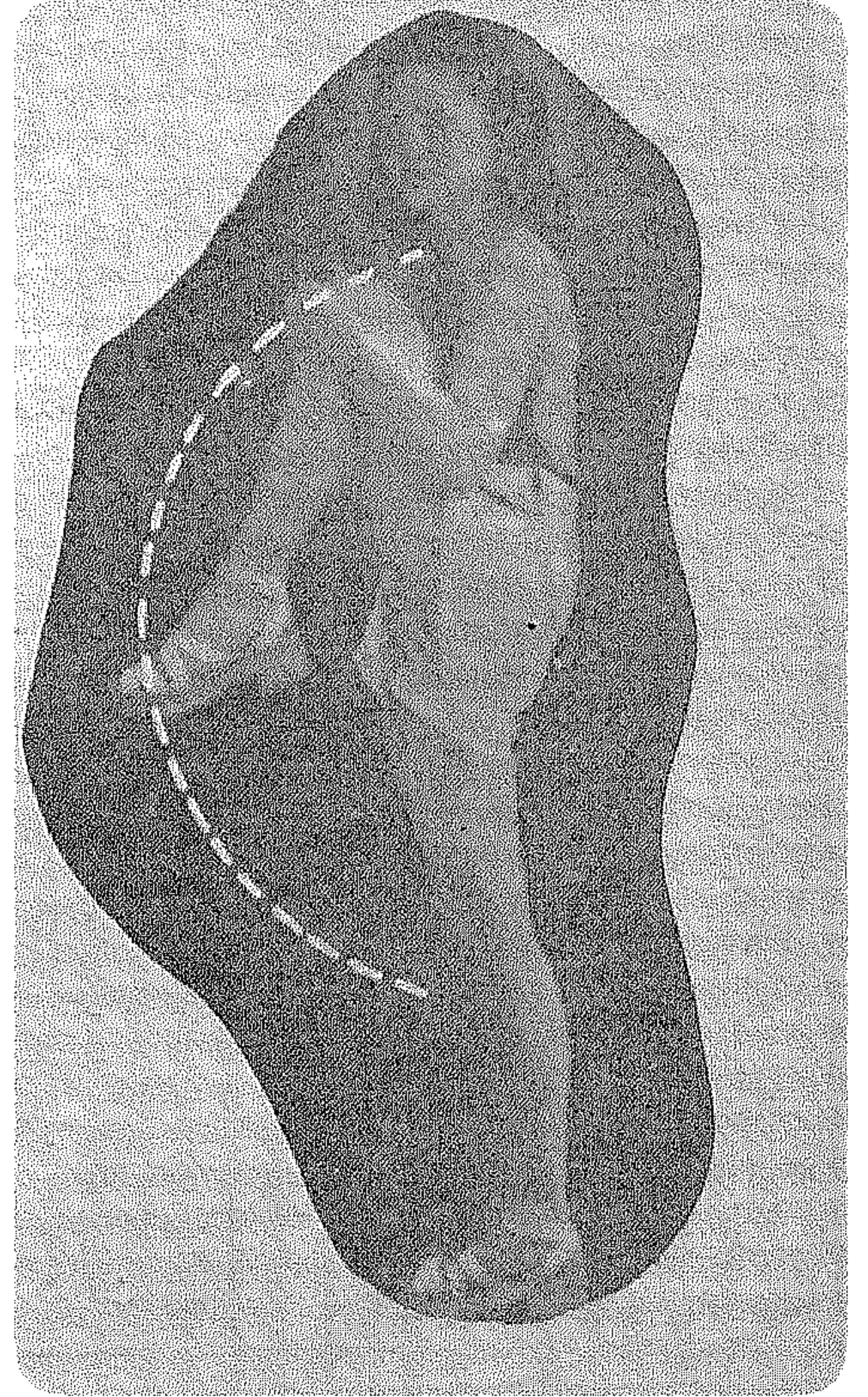
كوبون باترون بنت النيل

قدمى هذا الكوبون الى دار بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة فى المدة من يوم ٥ الى ١٠ من هذا الشهر . . . تحصلى على هذا الباترون .

ملحوظة : اذا أردت أن نرسله لك بالبريد المسجل . . . ردى اليانا هذا الكوبون مصحوبا بطوابع بريد قيمتها خمسة قروش مع ذكر الاسم والعنوان بخط واضح . واكتبى على الظرف قسم البثرونات وكل طلب يرد بعد الميعاد يهمل .

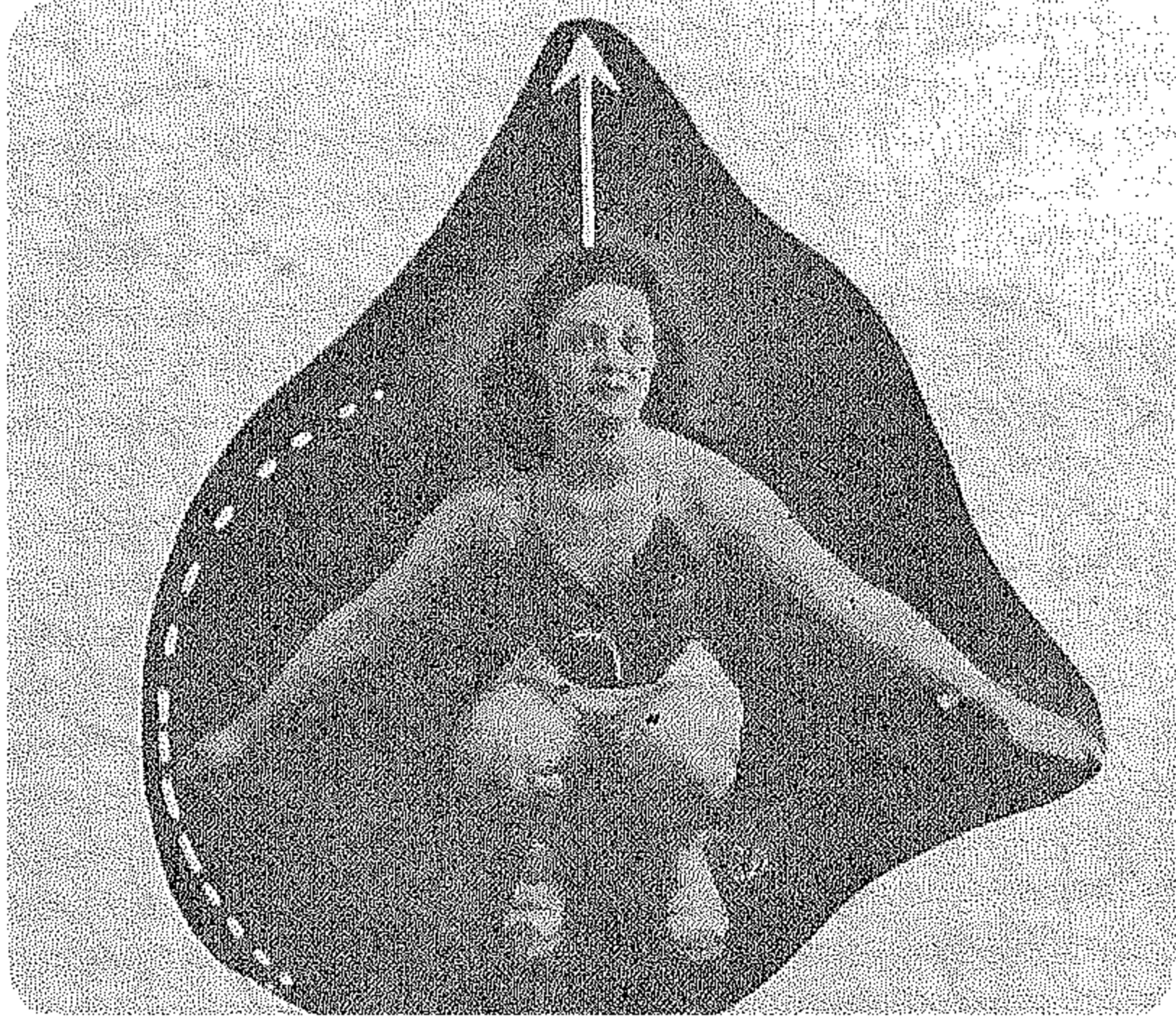
كوني رشيقة بأداء هذه التمرينات

التمرين الاول :



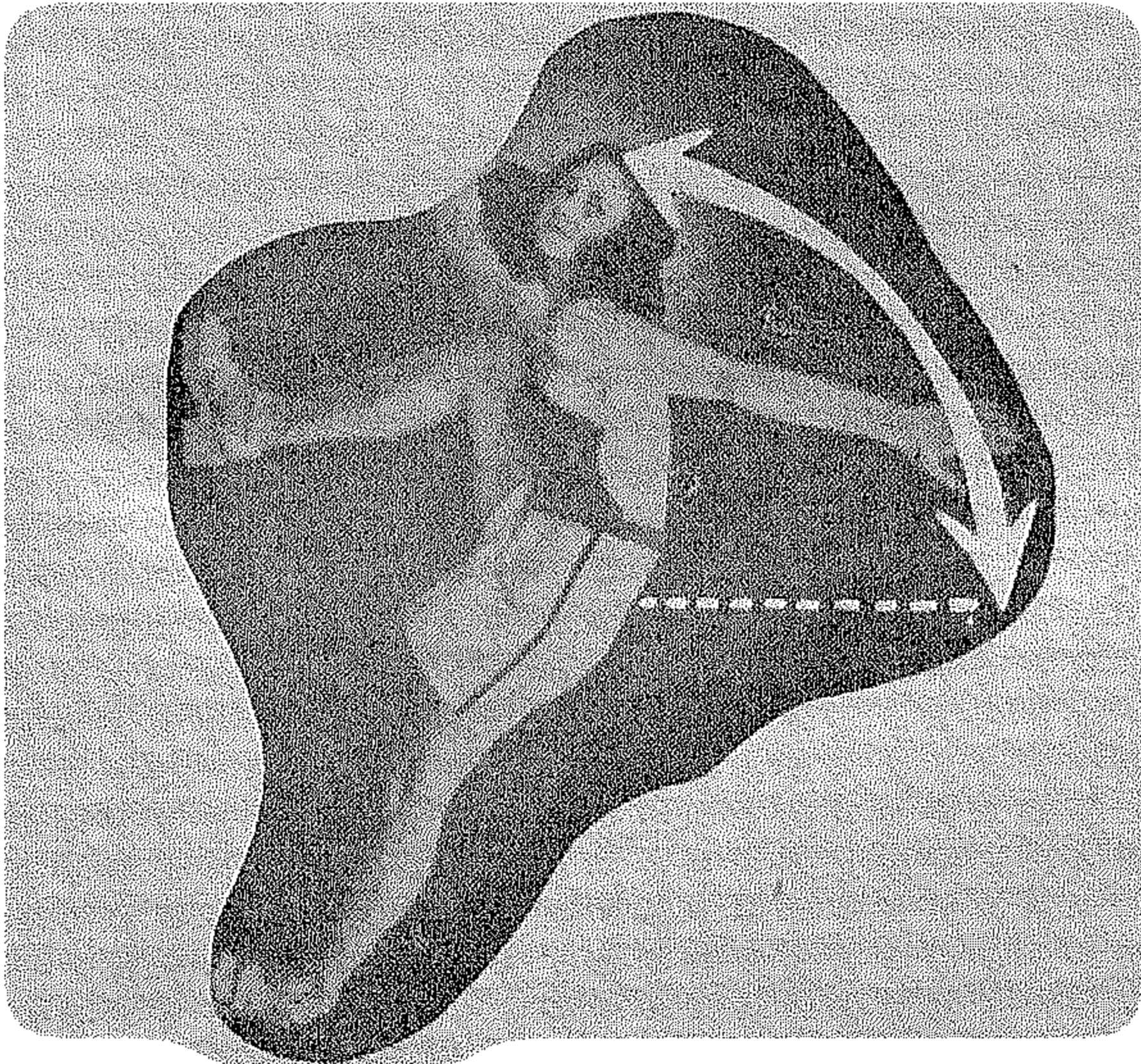
قفي معتدلة - ارفعي
ركبتك بيديك بقوة حتى
تصل الى صدرك - عودي
لوضعك الاول - كرري نفس
التمرين من الناحية الثانية
- حاولي أن تلمسي كتفك
بركبتك وأنت معتدلة دون
إنشاء الى الامام مع الاحتفاظ
بساقك الاخرى مشدودة
جيذا •

التمرين الثاني :



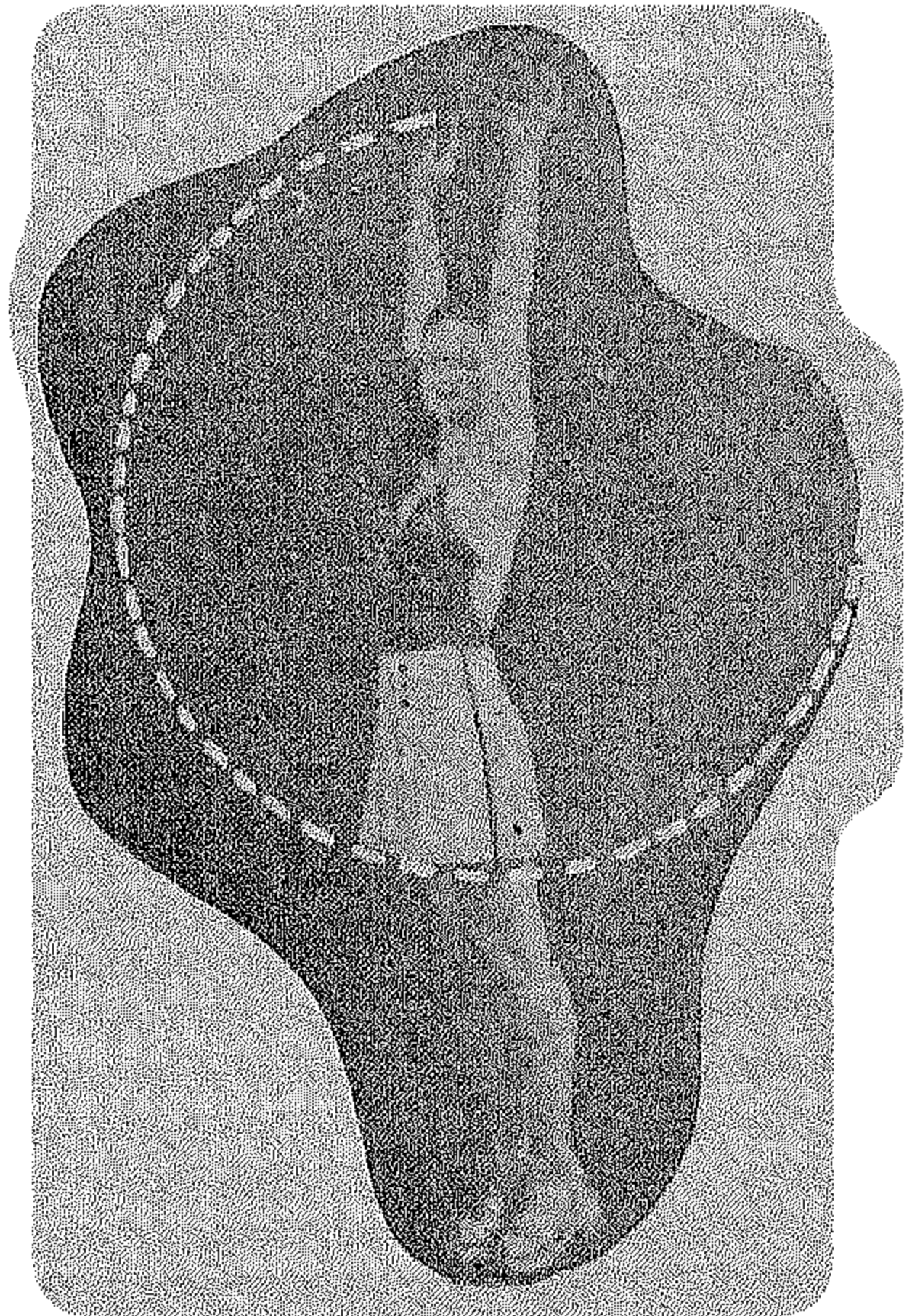
قفي على أطراف قدميك وافتحي ذراعيك -
اثني ساقيك مع أنزال ذراعيك على جانبيك -
حاولي أن تشدي جسمك بقوة كبيرة الى أعلا
وأنت واقفة على أطراف أصابع قدميك - ثم
اثني ساقيك بقوة •

التمرين الرابع :



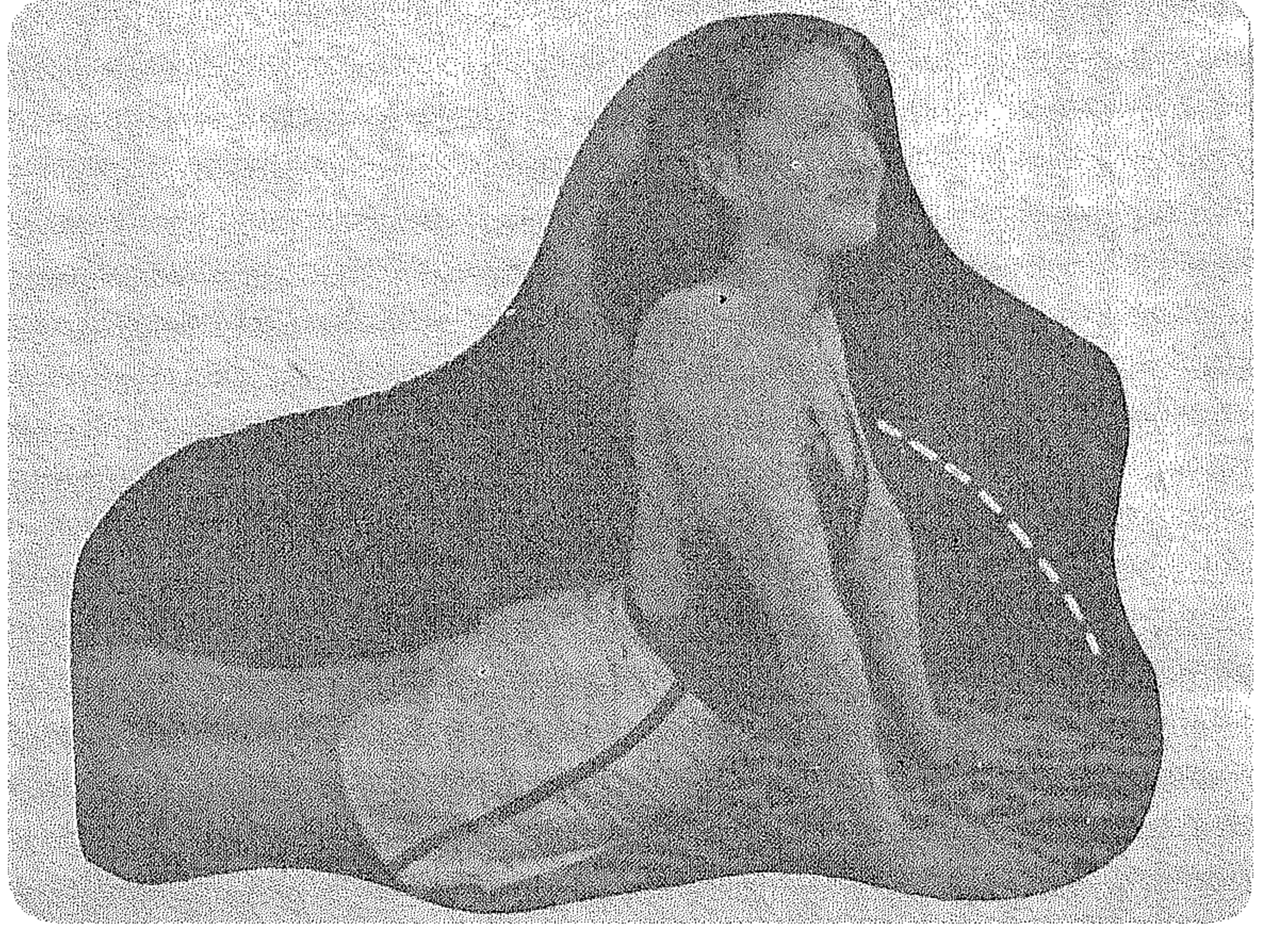
مدى ساقك الى الامام واجعلي ذراعيك
مستقيمتين - اثني هذه الساق مع تحريك
ذراعيك من أسفل الى أعلى - لاحظي عدم ثني
الساق الاخرى - ارجعي لوضعك الاول -
كرري نفس الحركة من الجهة الاخرى حاولي أن
تثني ساقك الامامية حتى تلمس ركبتك
بكتفك •

التمرين الثالث :



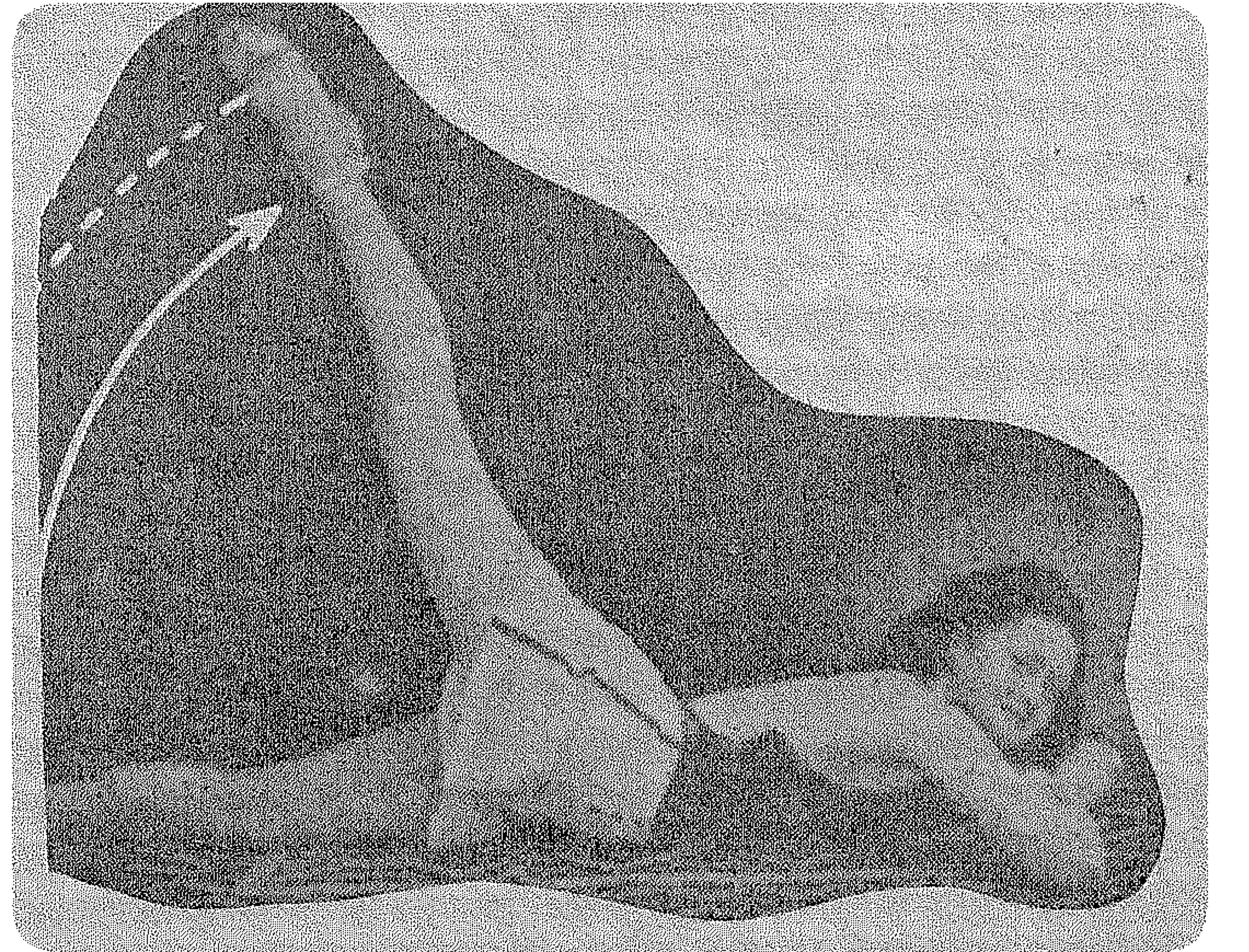
قفي على أطراف قدميك -
افردى ذراعيك • مرجحي
ذراعيك بخط دائري الى
الامام والى الخلف •
حاولي ان تشدي ذراعيك
جيذا دون ان تفقدي توازنك
مع تأدية التمرين بسرعة
وبقوة •

التمرين الخامس :



استلقي على بطنك - يديك على صدرك - ارفعي
جذعك الى أعلى مع شد ذراعيك - حاولي ان تنهضي وأنت
معتدلة مع ترك بطنك على الارض •

التمرين السادس :



استلقي على بطنك - أرفعي ساقك الى أعلى ما يمكن
- عودي لوضعك الاول - وكرري نفس الحركة من
الناحية الأخرى •
حاولي أن ترفعي ساقك الى أعلا بقوة مع شد عضلات
فخذك •

أنت في حاجة
إلى
ماكينة خياطة زرع زارع
فاطمة

لاردا
كوفشو

براغ - تشيكوسلوفاكيا

KOVO

صابون كويسليكس

Complex Royal
Savon de Toilette

أحسن صابون للتقائيت

إنتاج شركة كبر الزمالة



أجمل مميزات الشتاء هذا العام

♦ الكاب هو أهم ما في موضة هذا الشتاء يتمشى مع كل الاوقات وبلائم جميع المناسبات . ولقد قدم مصمموا الازياء كاجبات مختلفة الاطوال بعضها طويل حتى اوليه الفستان وفي هذه الحالة يكون الكاب من نفس قماش الفستان . والبعض الاخر قصير او تروكار يلتف حول الجسم او فضفاضا « متفخ » ، يلبس على التايير او السبنسر اما الكاب المبطن بالفراء فهو كبعد الظهر وفي المساء يصل حتى الارض ويبطن بالفراء ايضا .

♦ البالطو يلتف حول الجسم هذا العام ويشبه الكاب الى حد كبير . الاكتاف مستديرة والاكتاف تركيب تحت الكتف بمسافة والياقة كبيرة معلاة بالفرو او يستعاض عن الياقة بإيشارب . وقماشى البالطو من النوع السميك الخشن مما يزيد في انتفاخه والانتفاخ هو اتجاه المودة في هذا الشتاء في جميع الازياء .

♦ الفرو له أهمية قصوى هذا الشتاء ويتربع على عرش اناقة وفخامة الازياء . فالبلاطي تبطن بفرو من لون مصاد او لون مناسب للون القماش ويستعمل للبطانة فرو القط والارنب والمنجول مع الاقمشة السادة . وفرو كلب الماء « اللوتر » مع التويد . ويستعمل الفرو كلفة لكافة الازياء وخاصة لياقات وإشاربات وكارفتات البلاطي والكاب . وللسهرة يبطن الكاب الطويل بالثمن الفراء او يزين عند الديل والياقة فقط . ويستعمل للكلفة والزينة فرو الكاستور والشلب والفيزون والهرمين .

♦ الجاكته القصيرة تحتل المكانة الاولى بل الوحيدة في تاييرات هذا الشتاء حتى انه لم يعد يبدو تاييرا بل كانه ثوب من قطعتين . فهي غير ممسوكة على الوسط والاكتاف عريضة ومستديرة وطولها فسوق الردين اى تحت الوسط بمسافة بسيطة جدا حتى تبدو كأنها بوليرو او سبنسر او بليرنه .

اختفت الباقات عن تيارات هذا الشتاء وحل محلها الإشارب أو الكرافتة الفرو . وفي الواقع ان تصميم الجاكته هذا العام يجعلها أكثر ملائمة للباس على الفستان ، ولذلك تلبس بلوزات وإشاربات مع أغلب التاييرات .

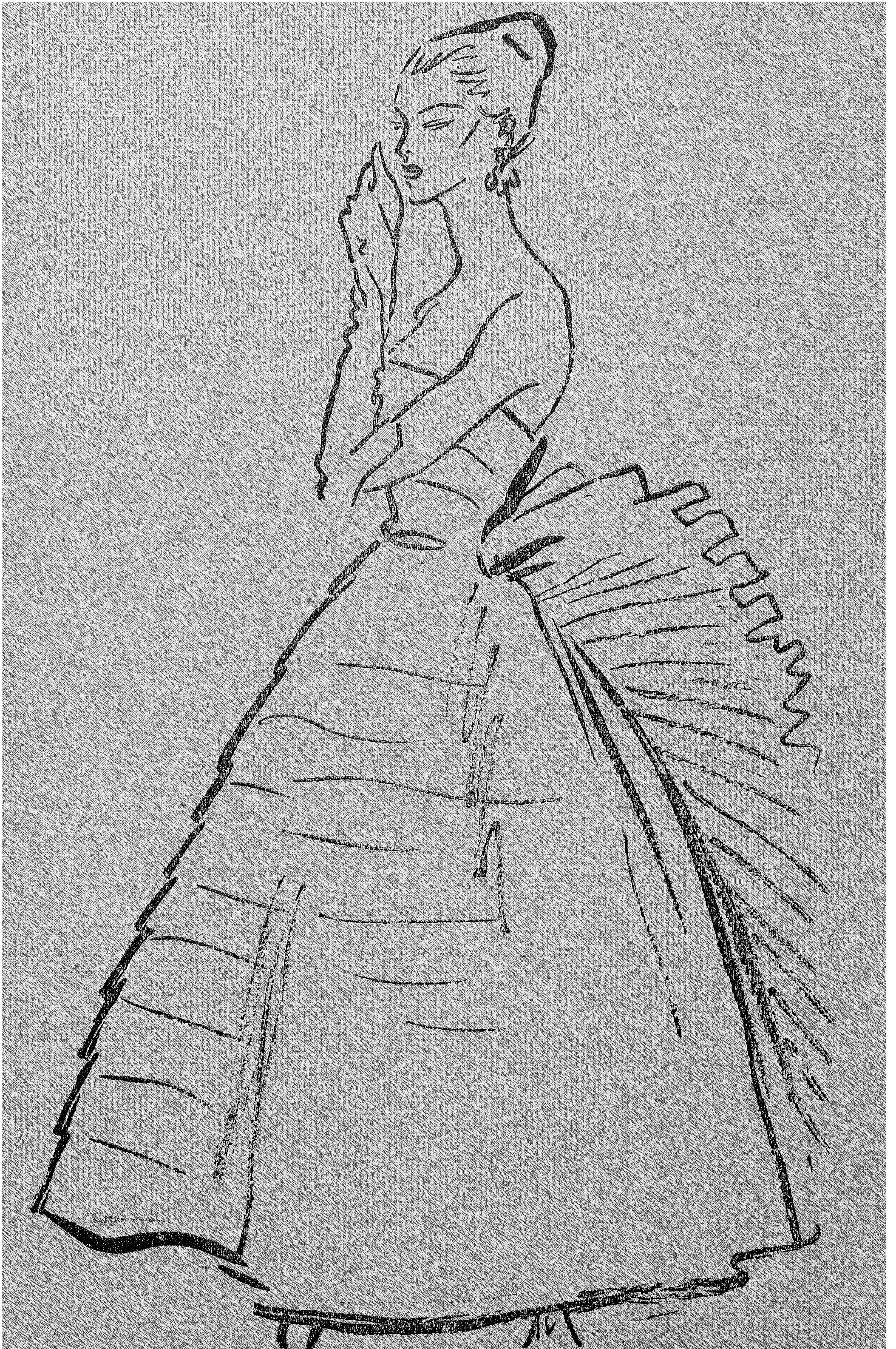
♦ الجونلة الواسعة ذات الكسرات من تحت الردين « الهنش » لتزيدها انتفاخا وهذه الجونلة تحتل المكانة الاولى بين جونلات هذا العام وتصنع من الاقمشة المرنة الناعمة .

♦ الفستان يتمشى ايضا مع طابع موضة هذا الشتاء فهو دراييه واسع تتخلله درايبهات تمسك عند الوسط والكشكشة في الفساتين عادت للظهور . الديكولتيه مستدير او على شكل « V » اللون الاسود يستحوذ على اقلية فساتين بعد الظهر .

♦ الحزام الشريط يلبس مع جميع الفساتين سواء بعد الظهر أو في السهرة ويبرز الوسط العالي موضة هذا العام . تمعد الشريطة الساتان أو المروية عنسد خياطة الوسط العالي اى تحت الصدر وترسل اطرافها على طول الثوب فتزيده جمالا واناقة ولا تبرز على الاقمشة غير اللامعة والقطيفة السوداء خاصة .

♦ الفساتين الكوكتيل أغلبها فضفاضة ومن اقمشة خفيفة كالتل والموسلين والالوان باستيل « فاتحة »

♦ اما البرنيطة فهي كبيرة ومرتفعة متمشية مع طابع موضة هذا الشتاء في ضخامة الحجم .



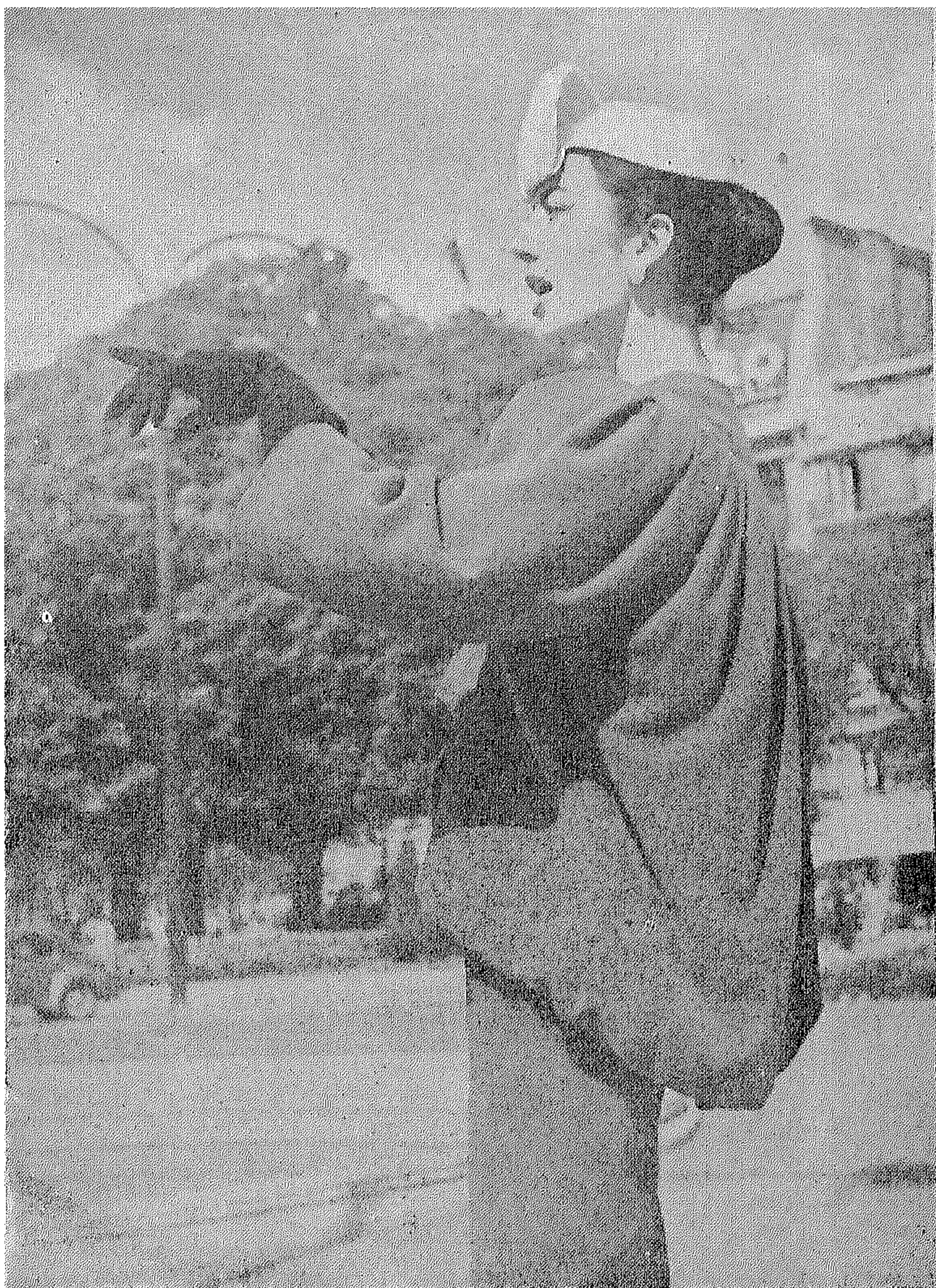
فساتيك ومانيك للسهرة

((جان ديسيس)) يعطى الافضل
هذا العام فى ازياء السهرة
للتفصيلات القديمة واليك احد
تصميماته فستان للسهرة مكون من
عدة طبقات من التل ذات الالوان
المختلفة ويلبس عليه هذا الكاب
المبتكر من الساتان



عودة الطاب هذا العام

يعبر هذا الطقم المكون من فستان وكاب من نفس القماش الاحمر عن اتجاه « جاك هايم » هذا الشتاء ويتميز بكشكشة الظهر



وهذا طاقم اخر من تصميمه ايضا وهو مكون من ثلاث قطع فستان وجاكيت وكاب من القماش الرمادي الغامق مودة هذا العام



اما « جاك فات » فيقدم لنا تاييرا وكابا من الصوف الكاروهات وتزين جاكيت التايير والكاب ياقة من الفرو الاستركان





فستان وكاب من الصوف.
المواريه ويتميز هذا الكاب
بانتهاؤه بإشار طول يلف على
الظهر وهو من ابتكار
« كاستيو »

اما جان ديسيس فيفضل هذا الترواكار من
التويد ويلبس في كل وقت

ويقدم « كاستيو » لنا ايضا هذا الكاب
المبتكر ذات الكاشون

جان ديسيس

لاتفان كاستيو



الفراء حلية لكل الأنوَاب



تتجه مودة هذا العام على أن يكون
الثوب والجاكيت التي تلبس معه من
نفس اللون وقد حليت الجاكيتسة .
اخر مبتكرات « جان ديسيس » بالفرو
الفيروزون



تايير من تصميم « جاك فات » ويتميز
بياقة عالية من الاستراكانه



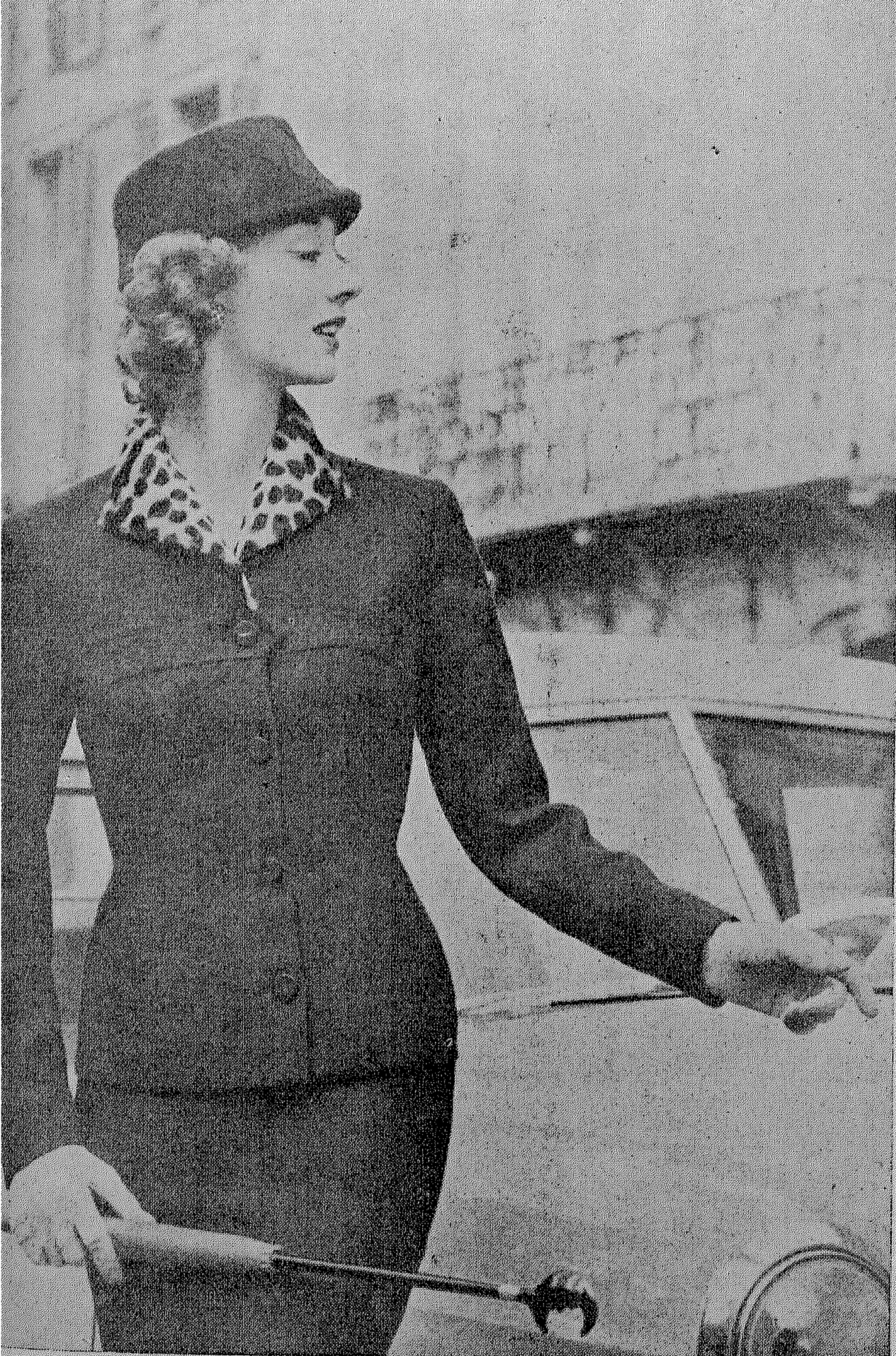
أجمل تأييرات هذا الموسم

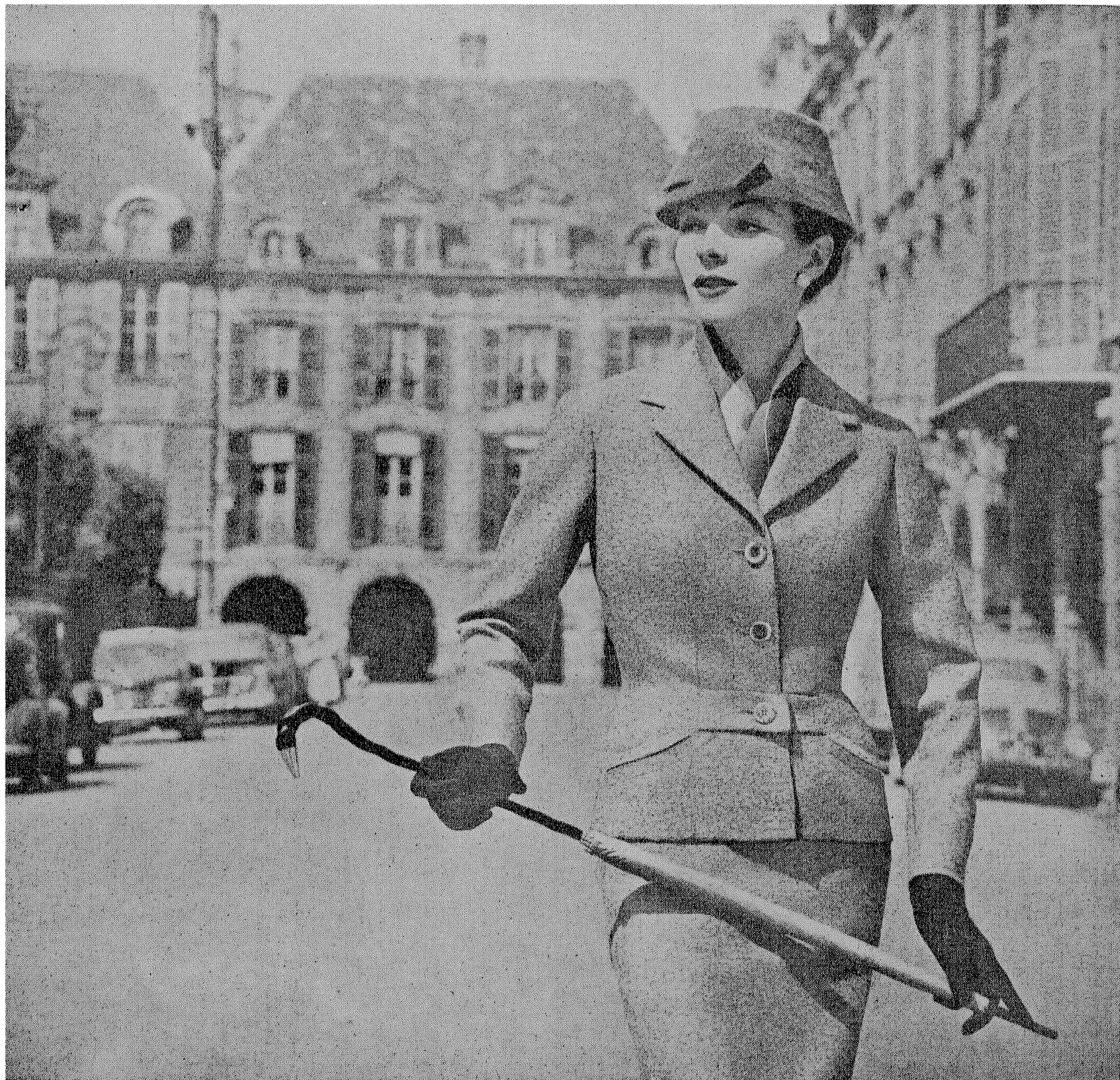
يمتاز هذان التيران بأنهما يجمعان آخر التجديدات التي أدخلها مصممو الأزياء على مبتكراتهم لهذا العام أولهما تأيير من الصوف الأحمر بياقة كبيرة وجاكّة مقفولة وحزام عريض ويلاحظ قصر الجاكّة .
والثاني منهما من تصميم الين ويميزه قصر الجاكّة وبساطتها ويلبس معه إشارب من الفراء





هذا التايير مصنوع من الصوف البنفسجى الفاتح وهذا اللون من مودات هذا العام وقد حليت ياقته بقماش يشابه جلد النمر وهو من ابتكار جوى أندريه .
اما التايير الموجود فى الصفحة المقابلة فمن الصوف الرمادى وهو من مودات هذا العام ايضا ويتميز بقصر جاكنته وحزام فى الوسط وهو من تصميم مادلين كازالينو





تجريد في طول البالطو

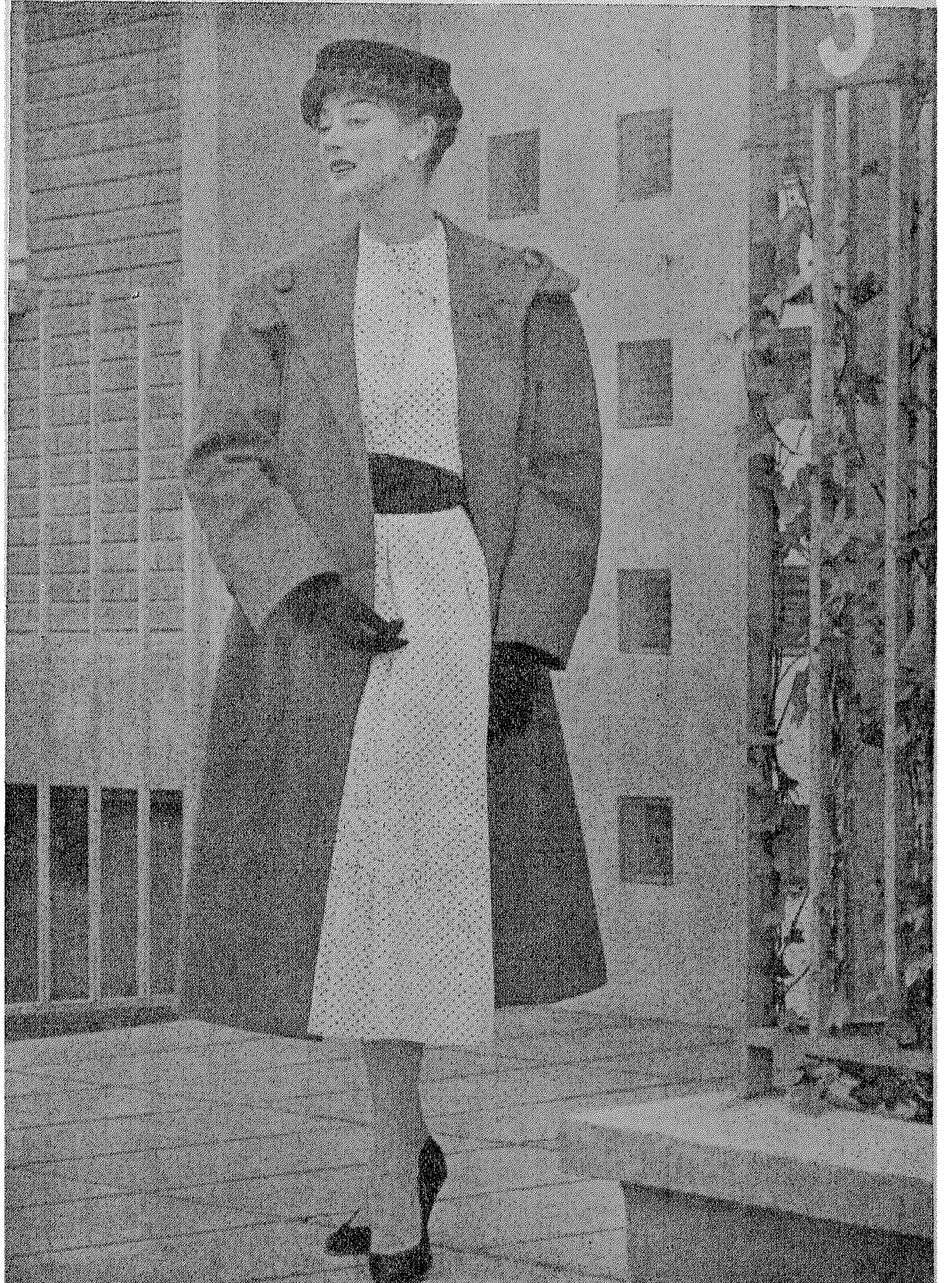
لم يعد للبالتو ولا للتروكار محل هذا العام في الصباح فقد ابتكر صانعو الازياء محلوما هذا البالتو الذي يبلغ ٤/٥ طول البالتو العادي الذي يقدمه لنا « الجو » وهو من التويد ويلبس تحته فستان من نفس نوع القماش . اما « جون بير » فيقدم على هذه الصفحة موديل لا يستلزم الا جولة تحته





بالطو يا بير لبعدا ظهر

هذا البطو مصنوع من الصوف الساتان الازرق الفساتح ويلبس تحته فستان
ابيض منقوش بنقطة سوداء معه حزام من جلد الفزال . وهو من تصميم اخوان درموي



يتميز هذا البطو بقصة
الجيوب عند الصدر وهذا ابتكار
جديد يتمشى مع مودة هذا العام





اگل ہدیہ فی اعز منا کبہ تقد میخا ..

لابنتک لشقیقتک لصدیققتک

ہی اشتراک عام ۱۹۵۷ ف بنت النیل
وبنت النیل تسهم معک فیہا ففلم لک اشتراکاً مخفضاً

ب ۷۵ قرشاً بدلًا من ۱۴۰

ولکل مشترکے نسخہ کے ہدیہ کے من کتاب
"حلیۃ ہولے العالم" للکتورۃ درہیۃ شفیق

تقبل الاشتراکات المخفضة والتجريد عن عام ۱۹۵۷ ابتداءً من أول
اکتوبر ویریل الحوالات البریدینہ برسم مجلہ بنت النیل ۴۸ شاع قصر النیل



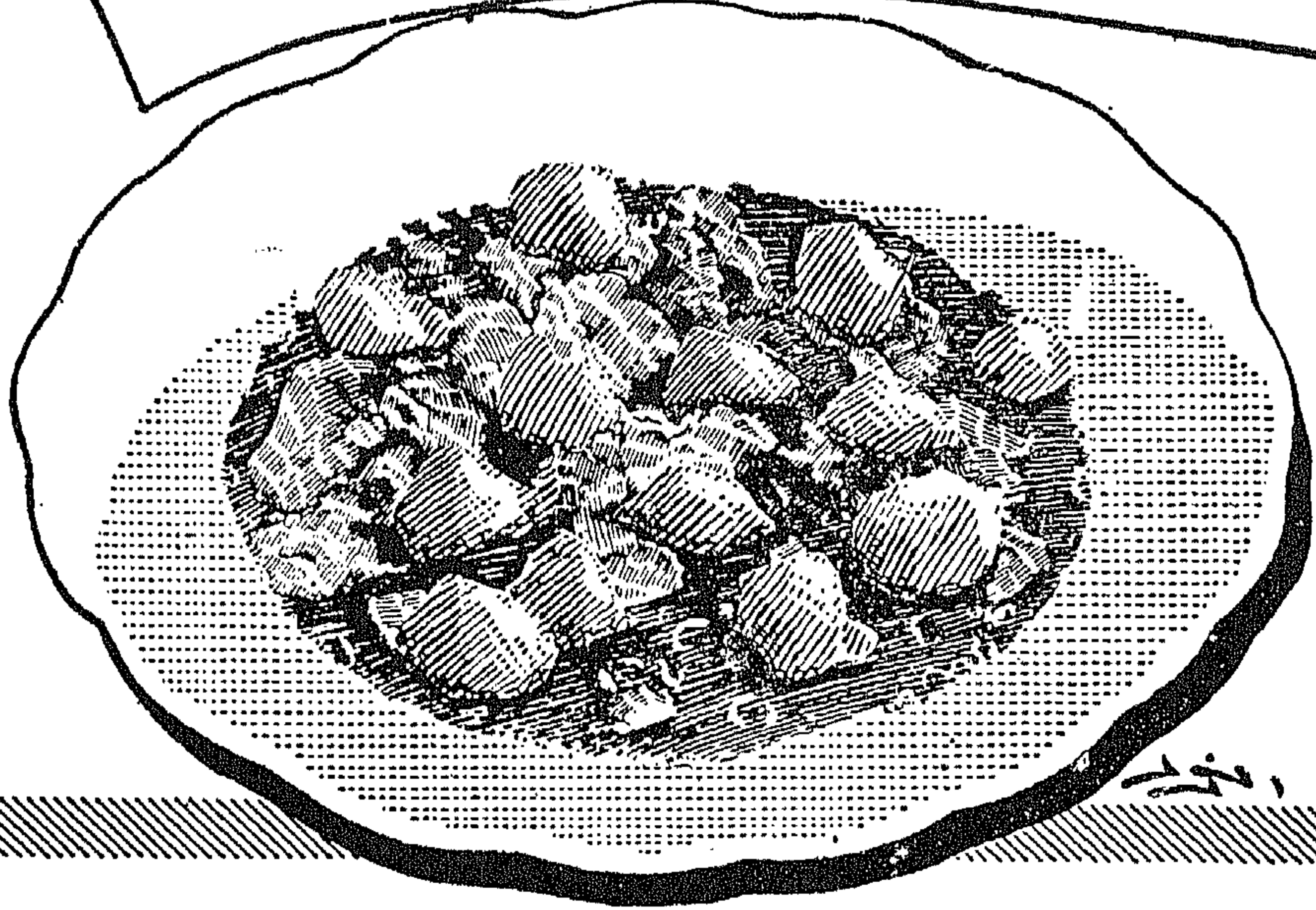
كونى أنيقة بدون ان ترهقى ميزانيتك ..

- يعترض البعض ان مجلة بنت النيل تطلع بفساتين أنيقة ليس فى طاقة كل ميزانية احتمالها •
- حقيقى ان بنت النيل تمتاز بالاناقة وتعطى المرأة المصرية الخطوط الرئيسية لاجمل ما يخرج العالم من الموديلات ولكن ليس حقيقيا أن الاناقة معناها الاسراف والتبذير .. وتحميل الميزانية ما لا تحتمل •
- فالاناقة هى ذوق لا عن مادة تصرف
- فتعالى ندرس كيف ترهق ميزانية الزوج اذا كانت المرأة لاتعمل وميزانيتها اذا كانت من النساء العاملات •
- فالانفاق على الملابس يأتى من ناحيتين
- أولا : التفصيل والحياكة
- ثانيا : الاقمشة



فعن الاولى فقد اهتمت بنت النيل منذ صغورها باعطاء دروس حياكة حتى يتسنى لكل قارئة مهما
 كانت ميزانيتها صنع ملابسها بنفسها وتشر بنت النيل في كل شهر تحت عنوان « باترون بنت النيل »
 ما يجعلك تستغنى عن صرف جزء من ميزانيتك على هذا الباب .
 وأما عن الثانية وهى الاقمشة فعندنا فى مصر والحمد لله الاقمشة الوطنية المصنوعة من القطن المصرى
 وهى لا تقل روعة عن الاقمشة الواردة من الخارج ان لم تكن تزيد عنها جمالا وروعة .
 فانظرى الى الموديلين المنشورين هنا . ويمكن صناعة رقم « ١ » من القطن المصرى مما لا يكلفك الكثير
 وصنع الموديل « ٢ » من القטיפه البسيطة وهى أيضا ثمنها بسيط
 والمهم ان كل ذلك يتوقف على ذكائك وذوقك فى اختيار الاقمشة الرخيصة والجميلة من الصناعة المحلية .

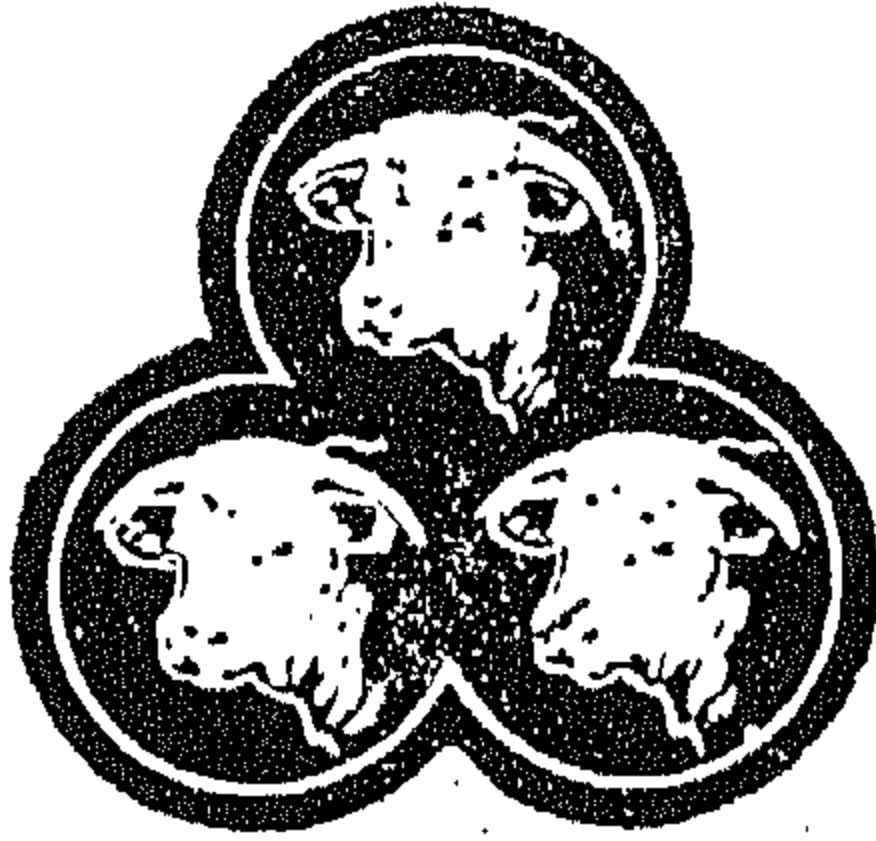
النَّطِيقُ بِطاطسٍ..



بلحم الـ 'جونج'

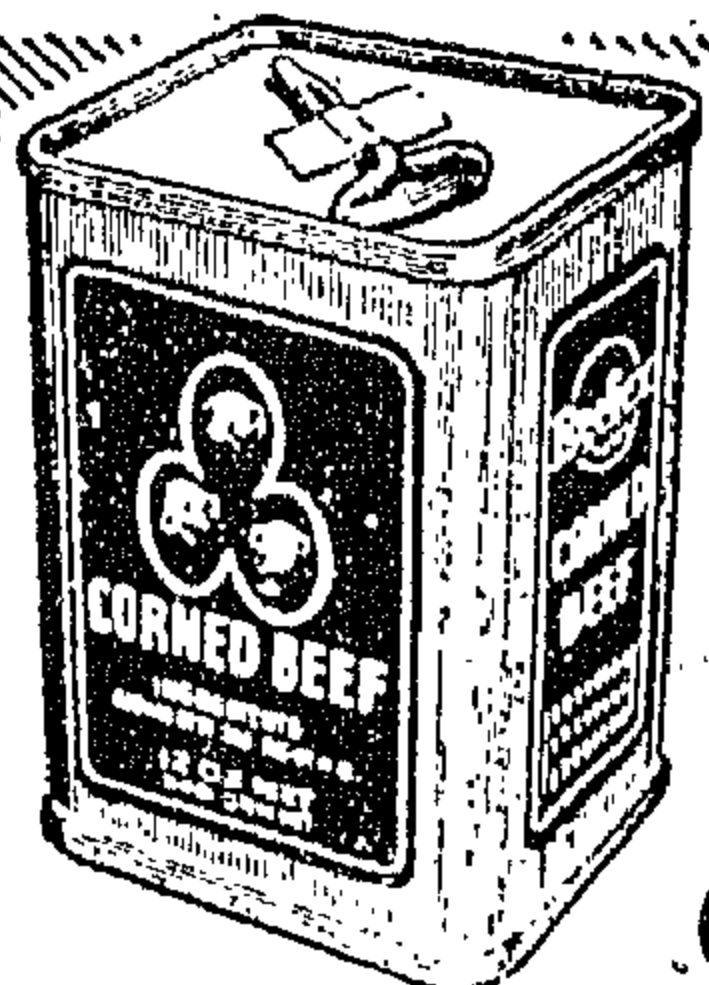


- ◆ جهزى البطاطس كالعادة مع استعمال الطماطم أو الصلصلة .
- ◆ قبل نضج البطاطس تماما أضيفى اللحم الموجود فى علبة جونج عليها وأتركها على النار لمدة دقيقة ثم ارفعها .
- ◆ علبة لحم الـ جونج تكفى إذا أضيفت على نصف كيلو من بطاطس لغذاء أربع أفراد .



و "يفكس"

أحدى منتجات "جونج"





كوكيتيل امساء



لحفلات الكوكيتيل الممتد وللسهرات يقدم لنا « كوكيتيلان
ديور » هذا الفنان الرائع المحلى بالبروديه المذهب

اما « مانجان » فيقدم لنا لحفلات الكوكيتيل
فستانا من الستان المنقوش الاحمر بالاسود
ويلبس معه جوائتى اسود طويل ويتميز أيضا
بالحزام تحت الصدر

فستان ضيق « فورد » من القטיפه السوداء تغطيها دانتيل ابيض
ويتميز هذا الثوب بحزام طويل وفيونكة تحت الصدر من القטיפه
السوداء ويلبس معه جوائتى اسود طويل وهو اجمل تصميمات
« جاك هايم » لهذا العام





فستان كوكتيل من الدنتيل وقد حلى صدره بالقطيفة الغامقة ولبس عليه بالطو واسع من الساتان الرصافي
وهو من ابتكار « مانيجان »

فلمتان بسيجك للسهرة من الموسلين الابيض
ويعلو صدره بروديه مذهب

فستان كوكتيل للفتيات من الارجنسدى
الابيض المطرز



فساتین منی و قطعتین



هذا الفستان یبدو تاییرا
لكنه فی الواقع فستان من
قطعتین من الصوف الرمادی
یقدمه « کریستیان دیور »

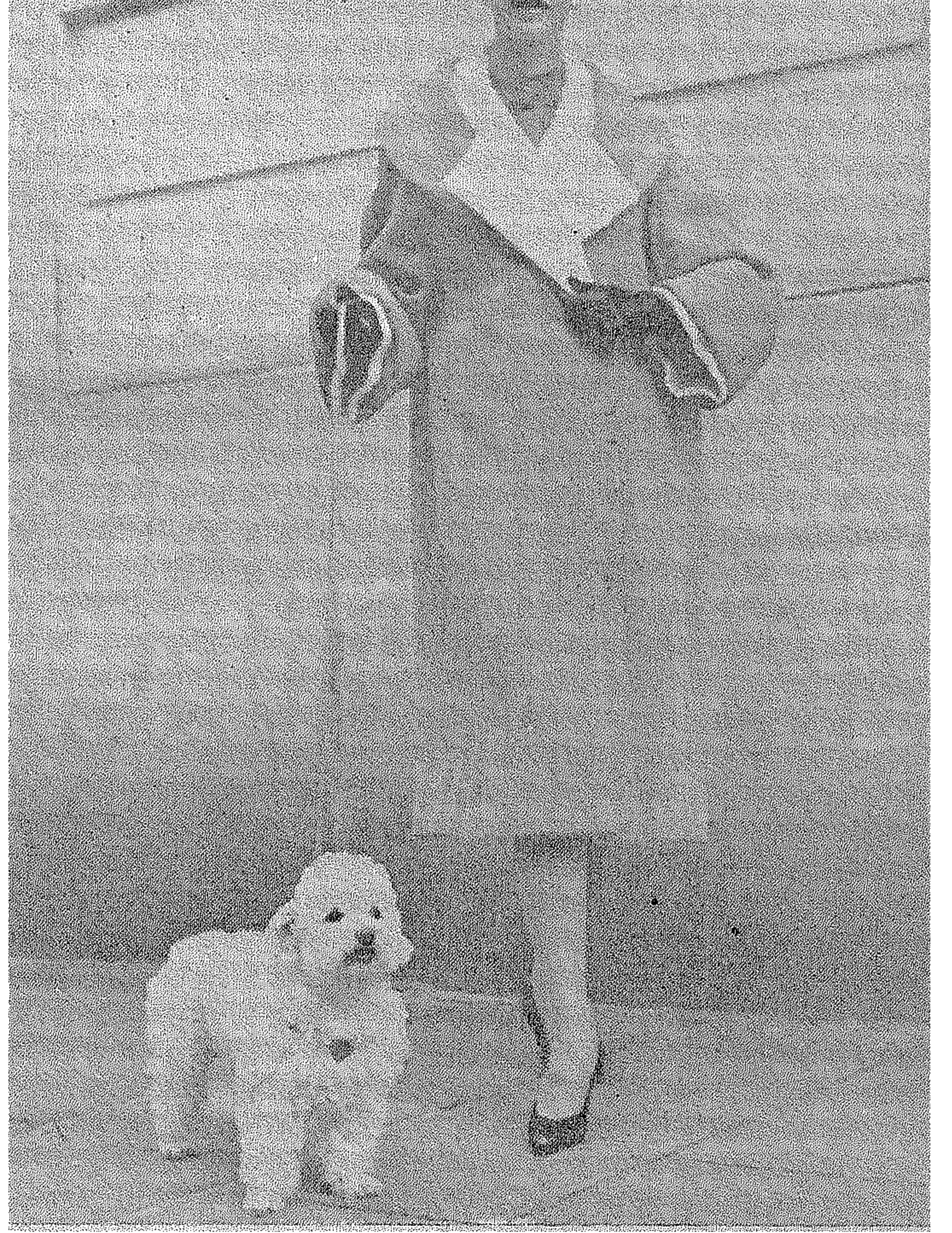


ويقدم هذا الطقم « جاك فات »
من الصوف البنفسجي تملأوه
ياقة من جلد النمر



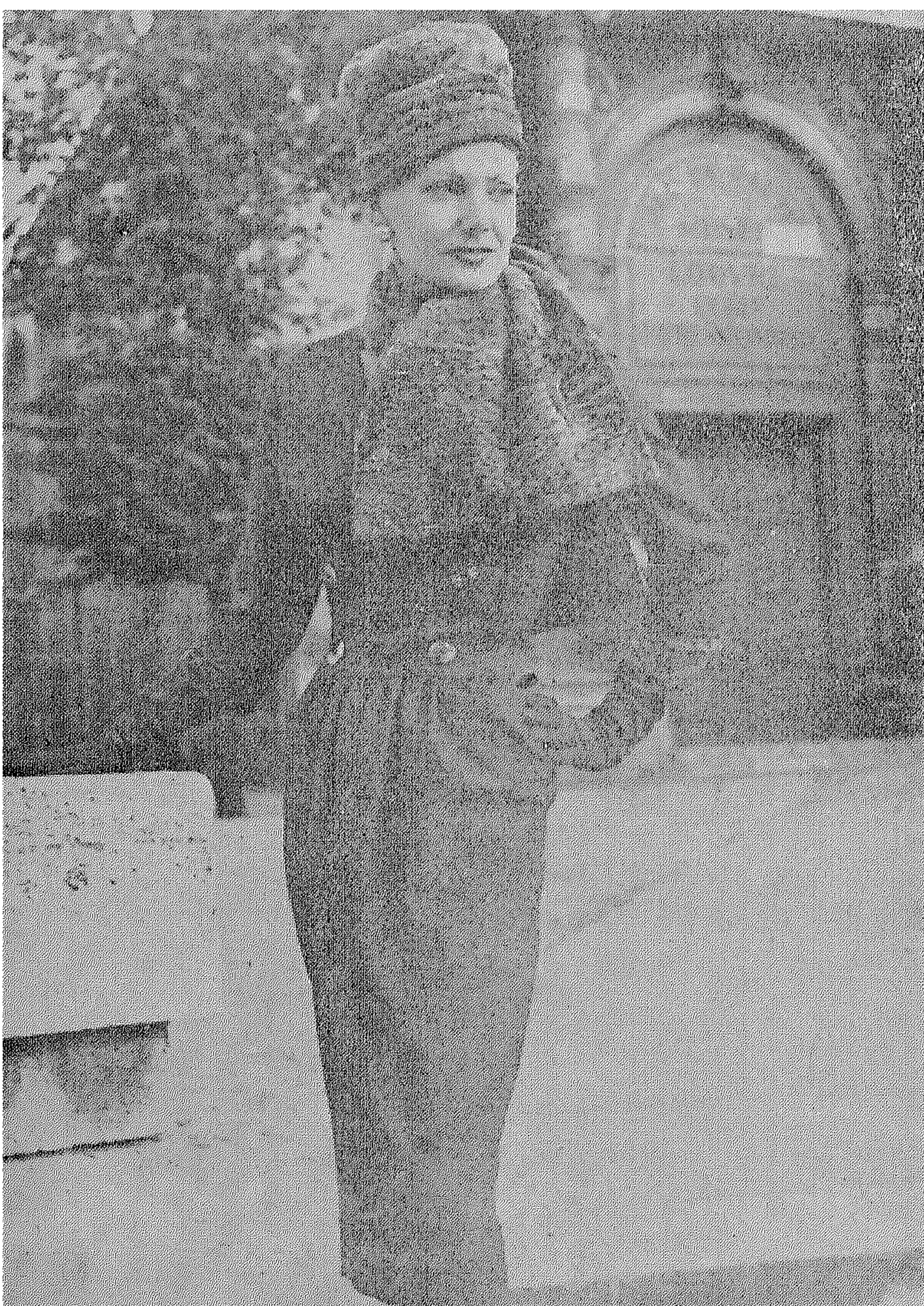
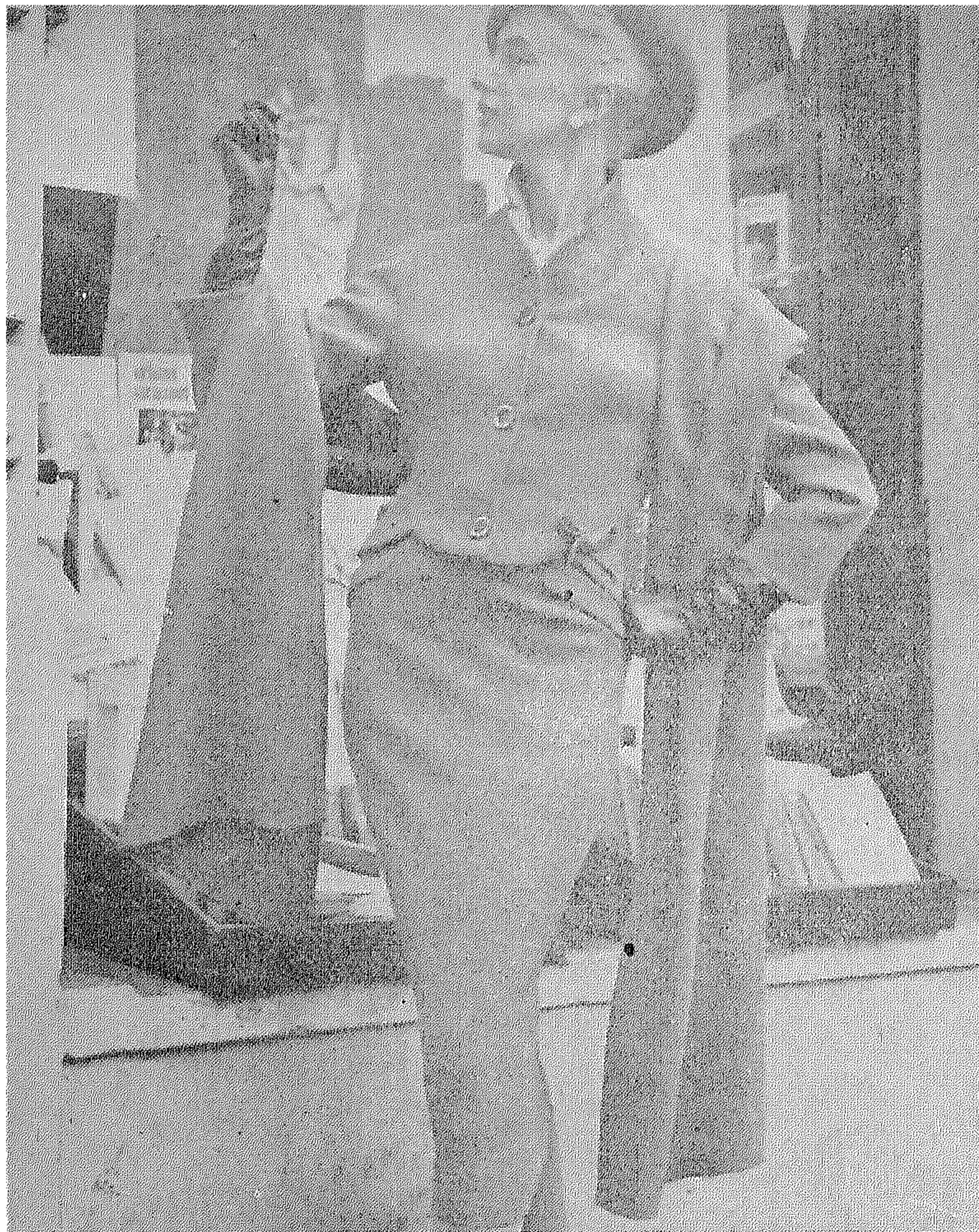
فستان بالبوليرو من السويد
يقدمه « جاك جريف » للصباح

تشكيلة من



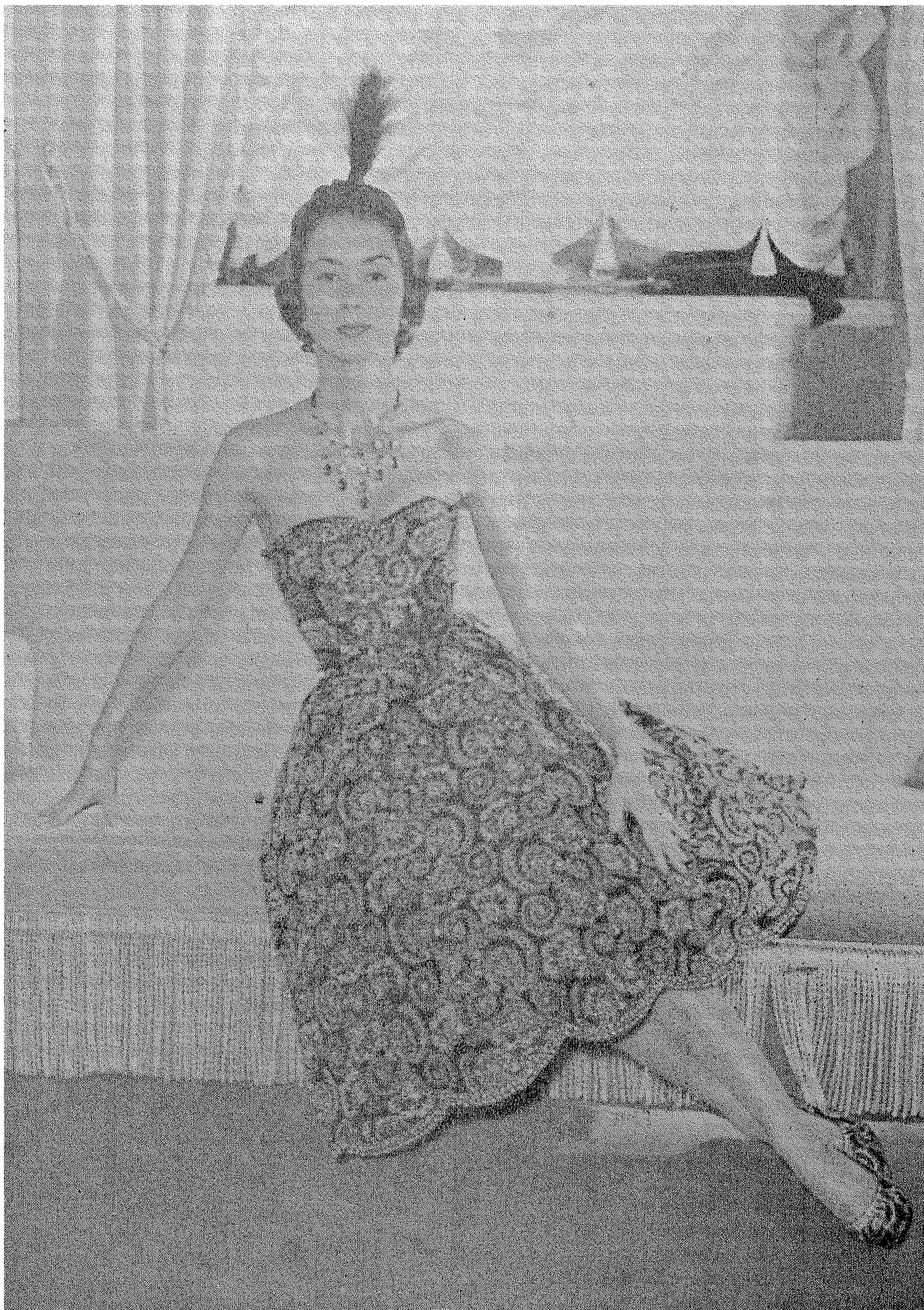
اليك ياسيدتي تشكيلة من اخر مبتكرات هذا العام تحتوى
على كل انواع الشياى ولكل وقت فى الصباح وبعد الظهر
وفى المساء

مبكرات هذا العام



فانتقى منها ما يناسبك ويوافق رغبتك وهي من تصميم
جان باتو وبأير بلمان وجان هايم وهم كما تعلمين من أكبر
مصممي الأزياء في باريس

جمال در دعت



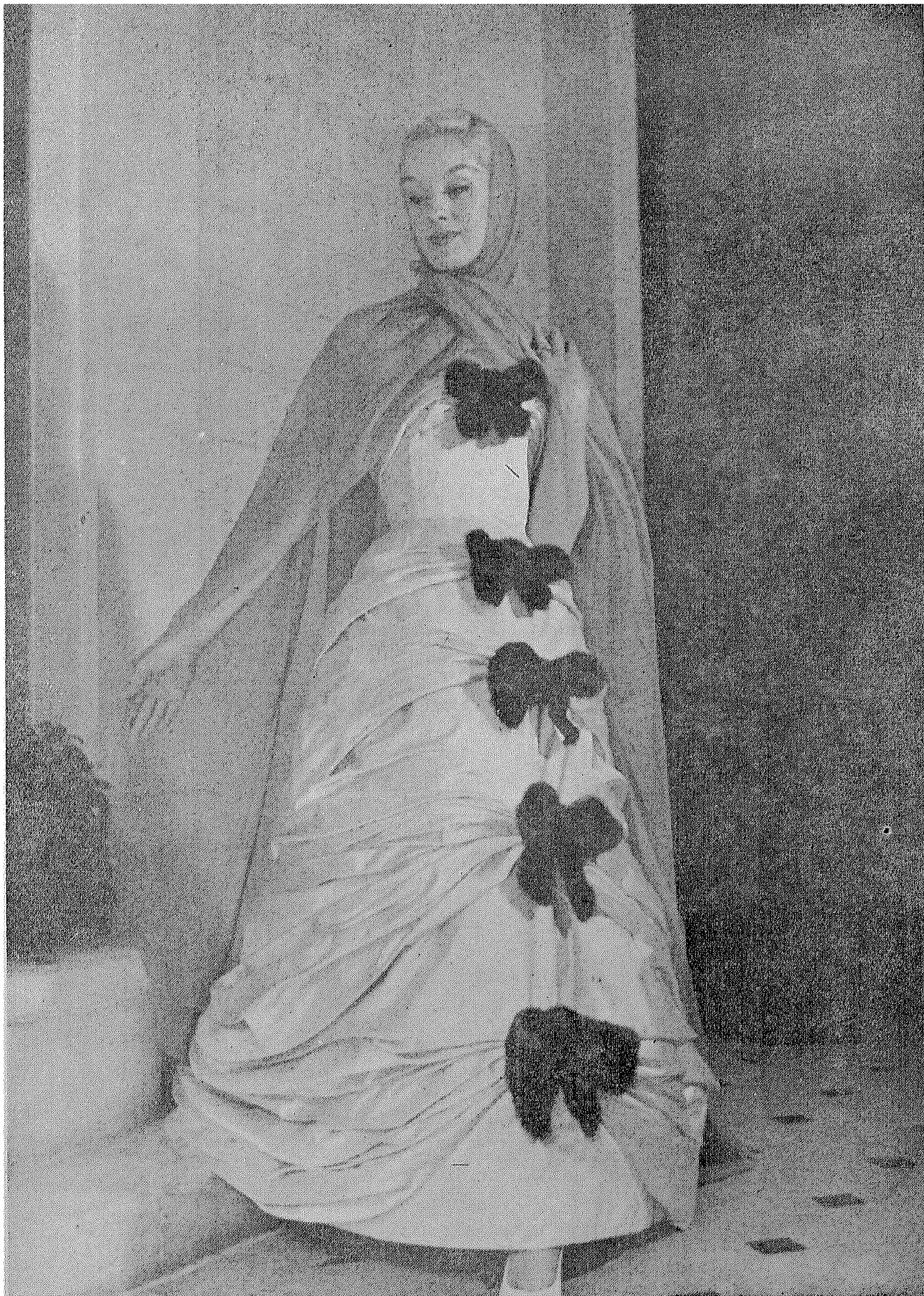
فستان رائع للسهرة من
الدانتيل الاسود المحيطة
بالبروديه الفضي

فنى النساء



ويلبس عليه بالظو من الفاي
الاسود وجزئة من نفس نوع
الفستان والمجموعة مقامة من
كريستيان ديور

للهراثة الأنيقة

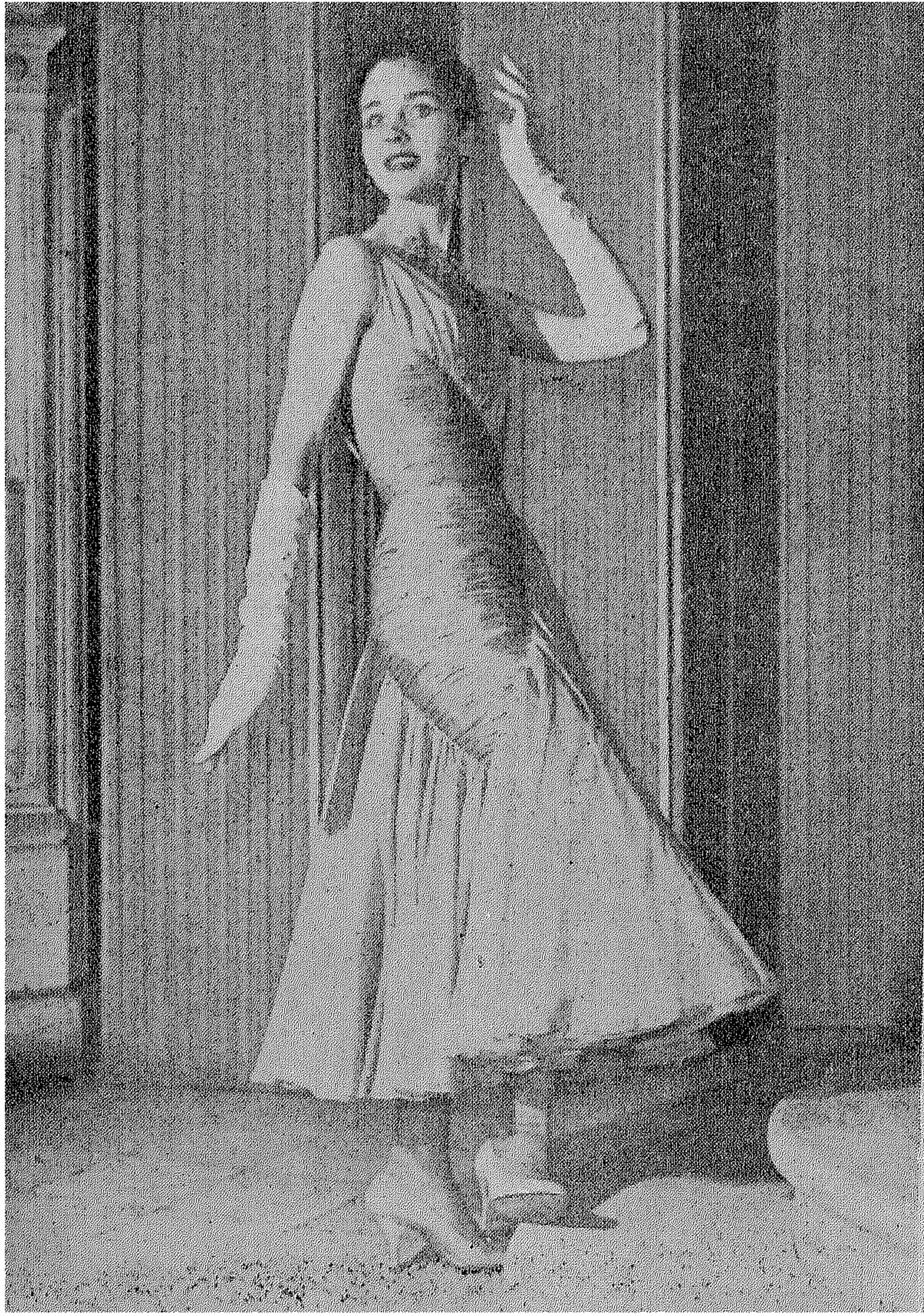


فستان من الساتان الأبيض
تزيينه فينكات من الفيزون
ابتكار بيير بالمان

فستان للسهرة من الساتان
البرتقال يمتاز بدرابيه مبتكرة
من تصميم جاك فات •

فستان من الموسلين
البنفسجي فاتح وغامق
ويمتاز بالكشكشة
المبتكرة التي يقدمها
جاك ديسيس

اما هذا الثوب المكشكش
بطريقة أخرى فيقدمه
« جان باتو »



اگر دیر سے دانتیل للسرے

لانٹان کاسٹیو

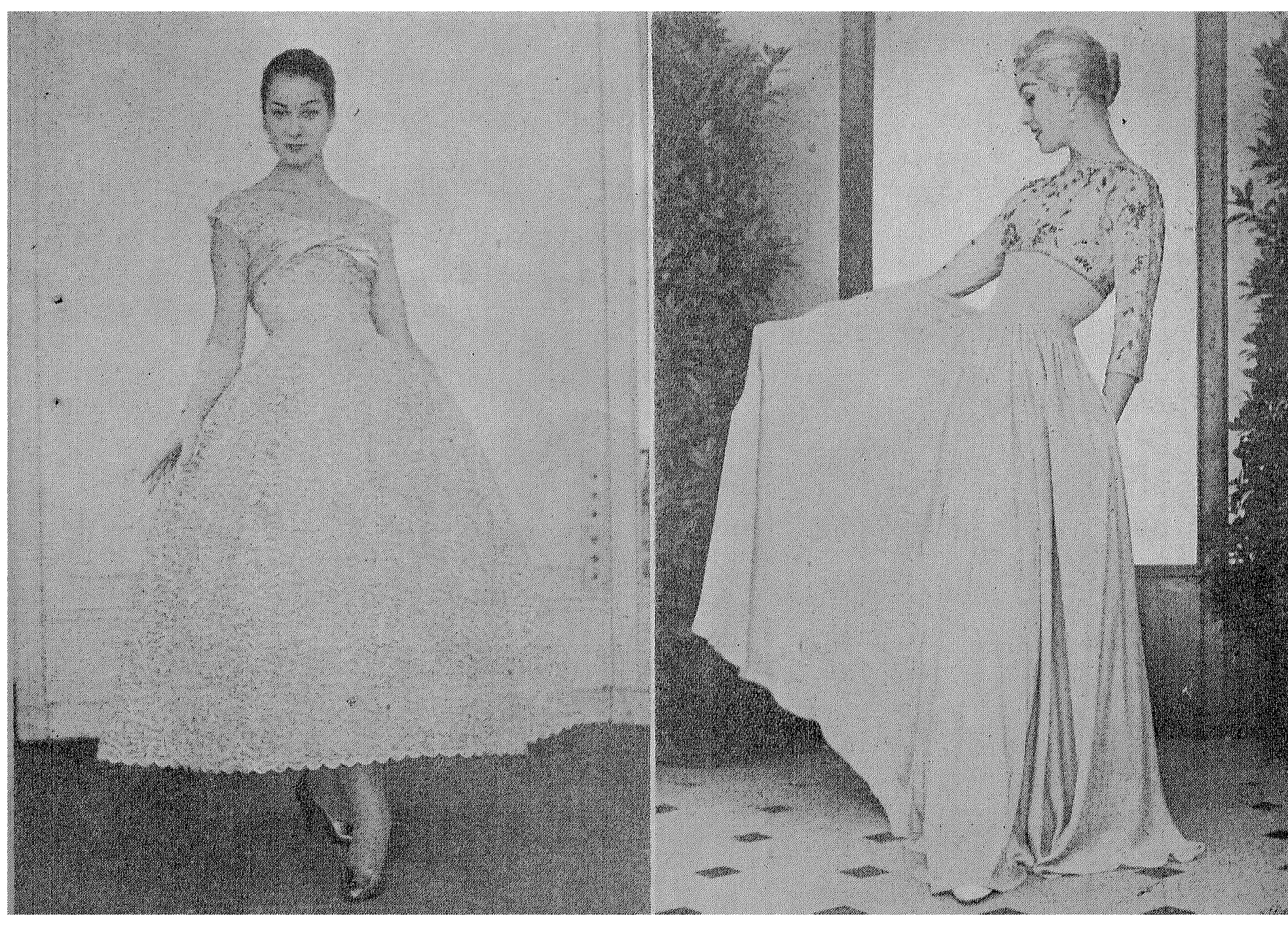
جاک فائ



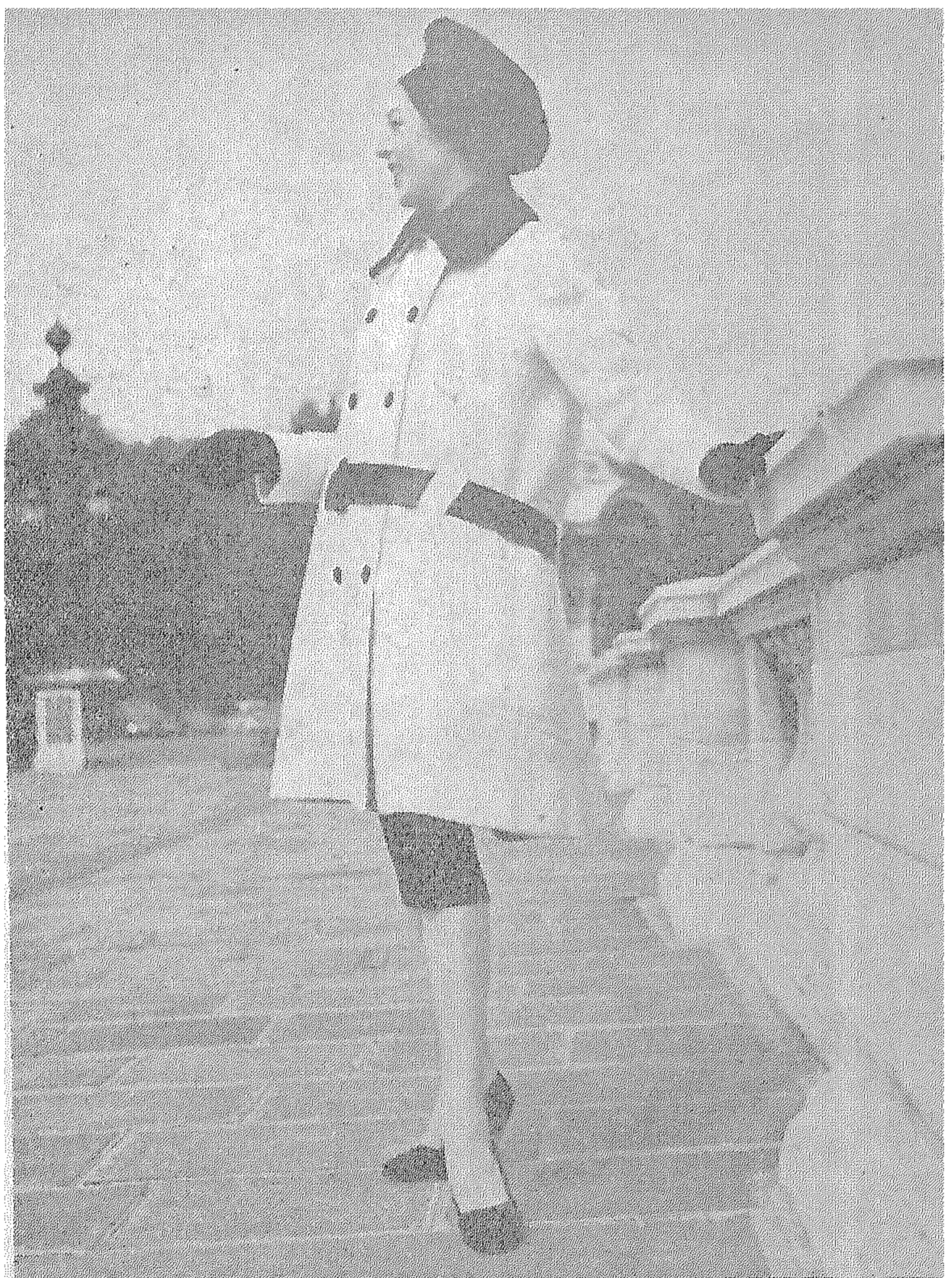
نعرض عليك في هاتين الصفحتين مجموعة من الفساتين المشغولة بالخيط المذهب والفضي
ومحلاة بالفصوص وأخرى مصنوعة من الدنتيل الجبير وهي من أحدث مبتكرات أزياء السهرة

جاك جريف

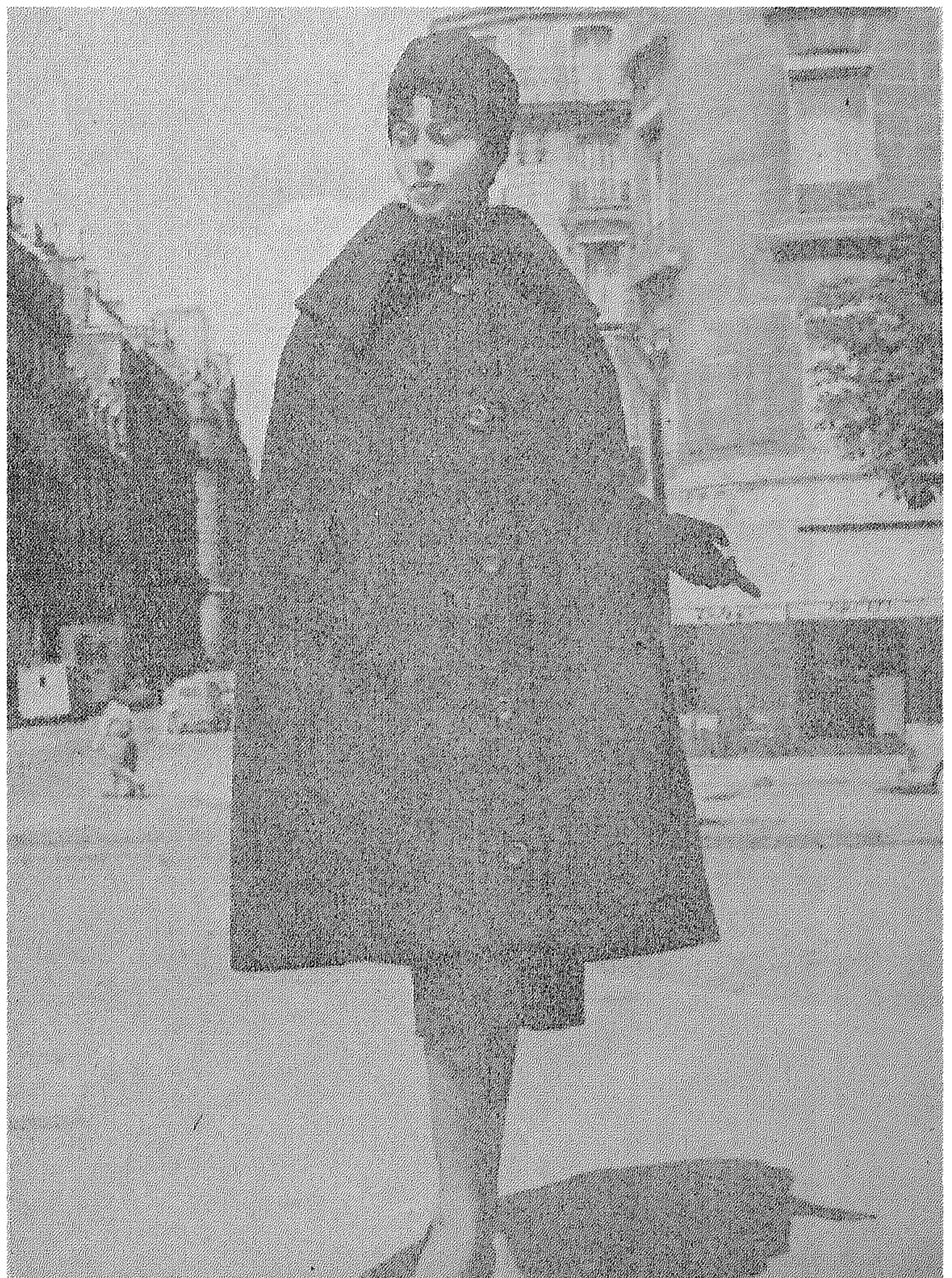
بيير بالمان



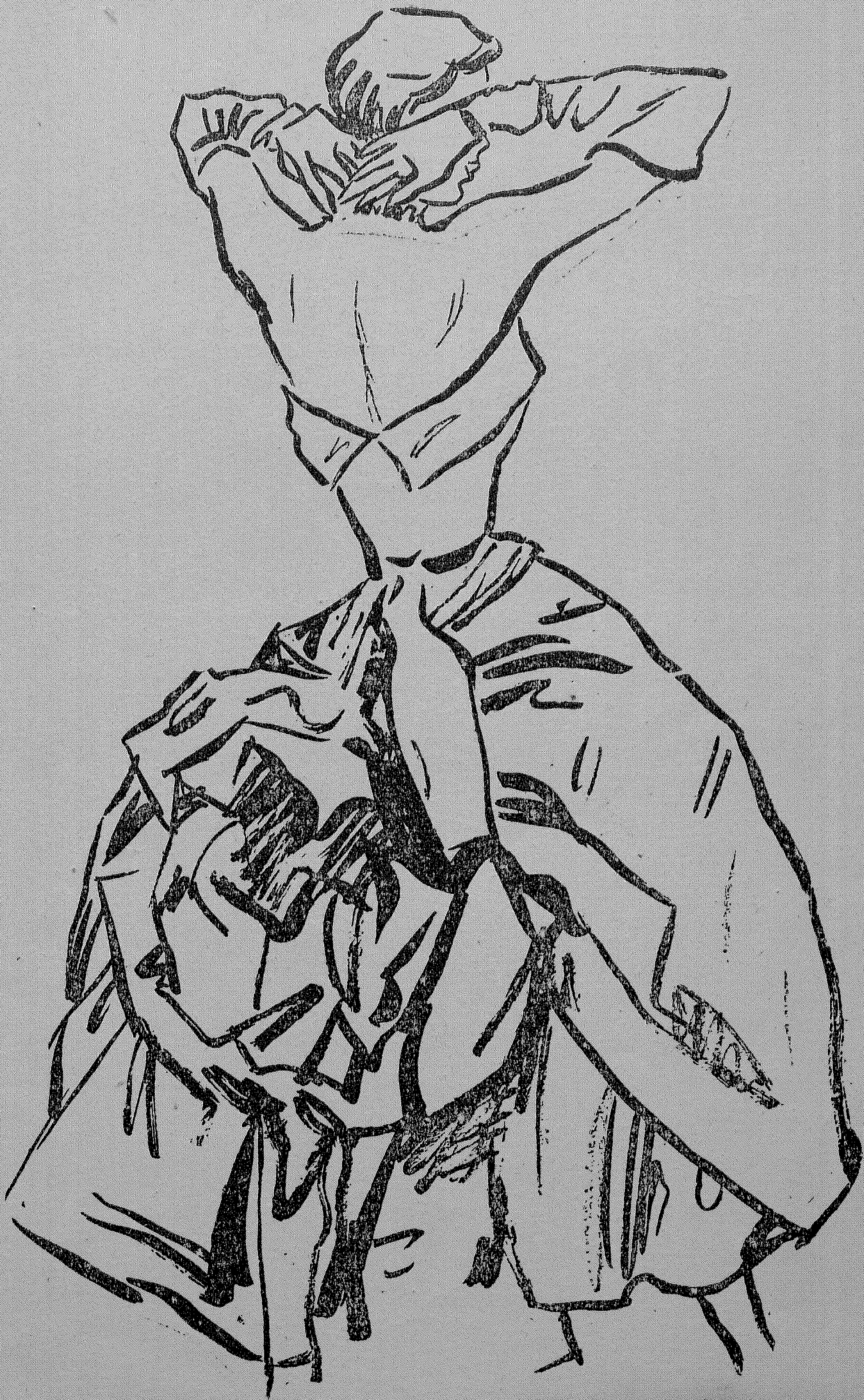
يقدم جان جريف في مجموعته هذا العام هذا
البالطو ٥/٤ من الصوف الابيض يحليه في
الوسط حزام جلد اسود وتحتة جـسـونـلة
سوداء ضيقة

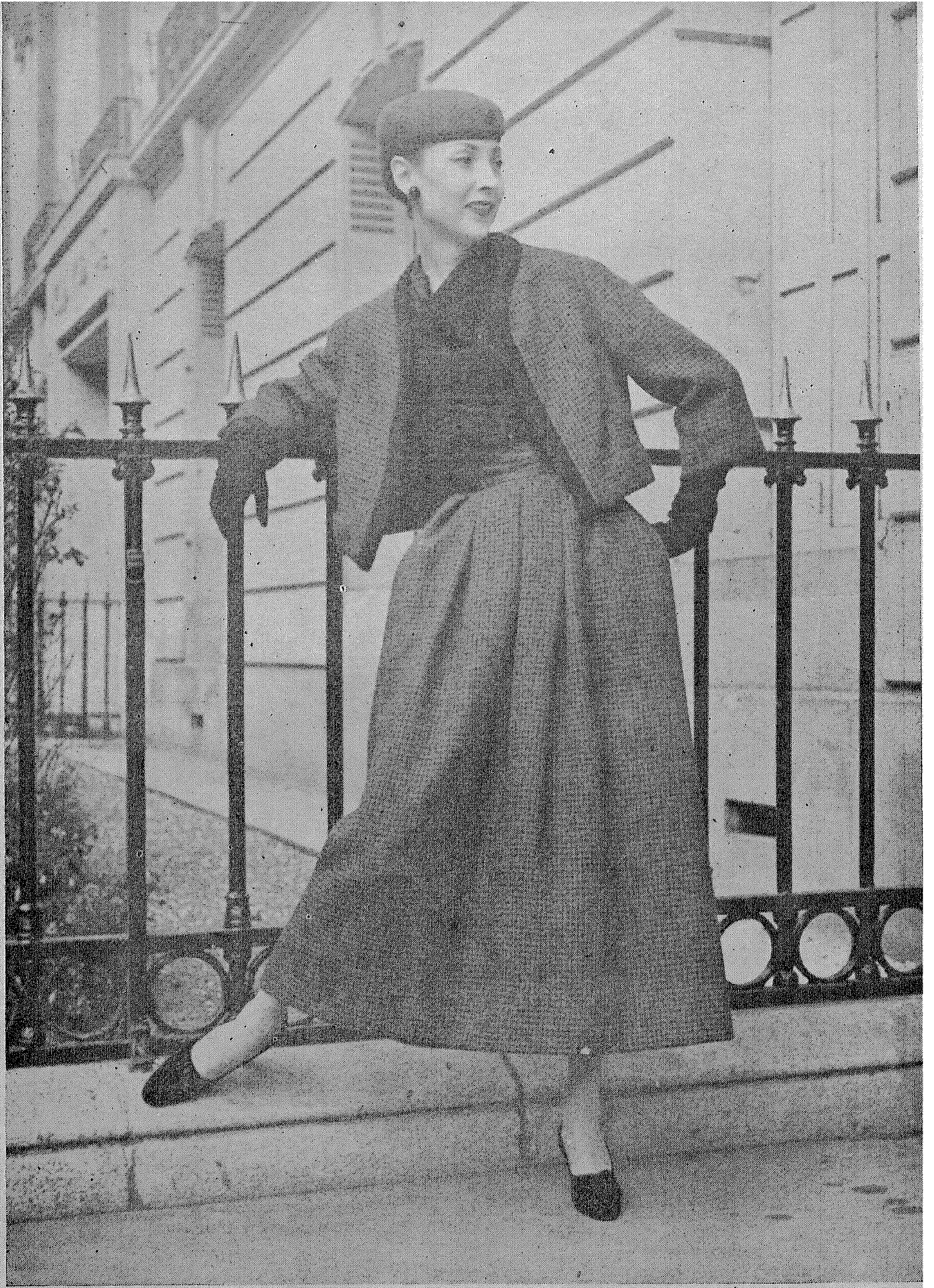


كاب من التويد الرمادي يقدمه كريستيان ديود
لبرد الشتاء القارس









كما يقدم لنا كريستيان ديور هذا الثوب المبتكر من التويد وهو مكون من ثلاث قطع : جـونلة وبوير
وبلوزة سوداء من الشـريـنيه



أناقة ابنتك

الابنت عنوان أمها فلا تهمل شأن ابنتك •
وبنت النيل تقدم لك اخر مبتكرات أزياء الفتيات



حظك هذا الشهر

في الخلافات العائلية . يتأثر زوجك من غضبك وكأبتك ولا يميل للصلح والتفاهم . انهيار عصبي محقق اذا لم تقاومي ثورة اعصابك المستمرة . حظ مادي في العمل ومفاجأة سارة



من ٢٠ فبراير الى ٢١ مارس : احتفظي بهدوئك ومرححك واحتالي على الحياة برغم الصعوبات التي تقابلك لا تتأثري للعواصف العاطفية . تحقيق مشروعات تتعلق بك . رعايتك لزوجك واولادك تخفف من زوجك المتاعب ويبعث الامل في نفسه والاسرة كلها . حافظي على صحتك ولا تهمل شأنها نجاح صغير في العمل ولكنه مشجع ودليل على العناية التي تظهر اثارها في المستقبل

ورجولته . الغضب والغيرة لن تفيدك وأحبى زوجك فهو مظلوم الم في العيون يستدعي علاج عاجلا شهر تنقلات في العمل ونجاح في الاعمال التي تحتاج لمهارة ونشاط عقلي . اخبار هامة في نهاية الشهر

من ٢٢ ديسمبر الى ٢١ يناير : الحرص والتريث يهيئان لك انتصارا . عقلك وقلبك ينهيان متاعبك الى احسن مما تتوقعين . اذا اتبعت الزوجة ما يميله عليها عقلها واتبعت واجبها سعد الجميع تعب في المصراع يحتم اتباع رجيم في الاكل . عملك في تقدم مستمر في استطاعتك التصرف في مجال مصلحتك فهذا الشهر يهيئ لك مجالا للترقية

من ٢١ يناير الى ٢٠ فبراير : الكتابة وتنمية البغضاء في نفسك وحب الانتقام يقضيان على سعادتك وحبك . كوني صبورة ولا تندفعي

ان القرار الذي اجلته أكثر من مرة يمكنك تنفيذه . تسود السعادة في العائلة اذا ما كرست الزوجة افكارها وعواطفها لهذا الغرض . لا خوف على صحتك . الاوهام هي مرضك . لا تتعهدى بالقيام بعدة اعمال في نفس الوقت

من ٢٣ أغسطس الى ٢٣ سبتمبر : اذا سرت دون تبصر وراء ميولك وانفعالاتك فقدت حظك من السعادة ان الخطط الموضوعة بعد تفكير سليم هي التي ستحقق هذا الشهر . سعادتك . أحذري الخلافات والخناقات التي يسببها سوء تصرفك في الاسرة واياك والتصريح بما يجب اخفاؤه . يخشى من انهيار عصبي . الاكثار من الادوية يؤدي احتراس في العمل من الدخلاء وفضول الزملاء . لا تبوحى بأسرار العمل .



من ٢٣ سبتمبر الى ٢٢ أكتوبر : احترسى منه ولا تنقادى وراء الاقوال المعسولة والوعود الكاذبة انك في حاجة الى شجاعة وعزيمة وبعد نظر ان اردت الحصول على ما ترغبين . صحتك وحالتك النفسية في حاجة لعناية . لانهتمى بقرينة زوجك ومشاغباته انها حالة عصبية ستزول اذا صبرت عاجلا . العمل على ما يرام ولن يطرأ عليه اى تغيير

من ٢٣ أكتوبر الى ٢٢ نوفمبر : معاملة قاسية وزعل يؤديان الى برود العاطفة . غيرة طائشة تقضى عليها في نهاية الشهر بصبرك وترفعك عن الصغائر . لا تكونى ديكتاتورية في بيتك يجب التفاهم مع زوجك بالدوق والسياسة . امتنمى عن التدخين بسبب ضعف في الصحة . خذى فيتامينات . نجاحك في ميدان العمل سيموضك عن المضايقات العاطفية والعائلية التي تحيط بك حاليا



من ٢٢ نوفمبر الى ٢٢ ديسمبر : لا تكونى متعجرفة ان التكبر ليس في مصلحتك ويبعد عنك أعز الناس اليك . فحاولت السيطرة تبوء بالفشل لحرصه على شخصيته

من ٢١ مارس الى ٢٠ أبريل : اذا كان قلبك خاليا فستقابلين هذا الشهر الشخص الذي يملا هذا الفراغ . بوادر سعادة في الحب . كوني رقيقة في معاملة اقربائك ان اردت خيرا هذا الشهر على المتزوجات ان يضحين قليلا هذا الشهر ويفضين النظر عن خطأ الأزواج .



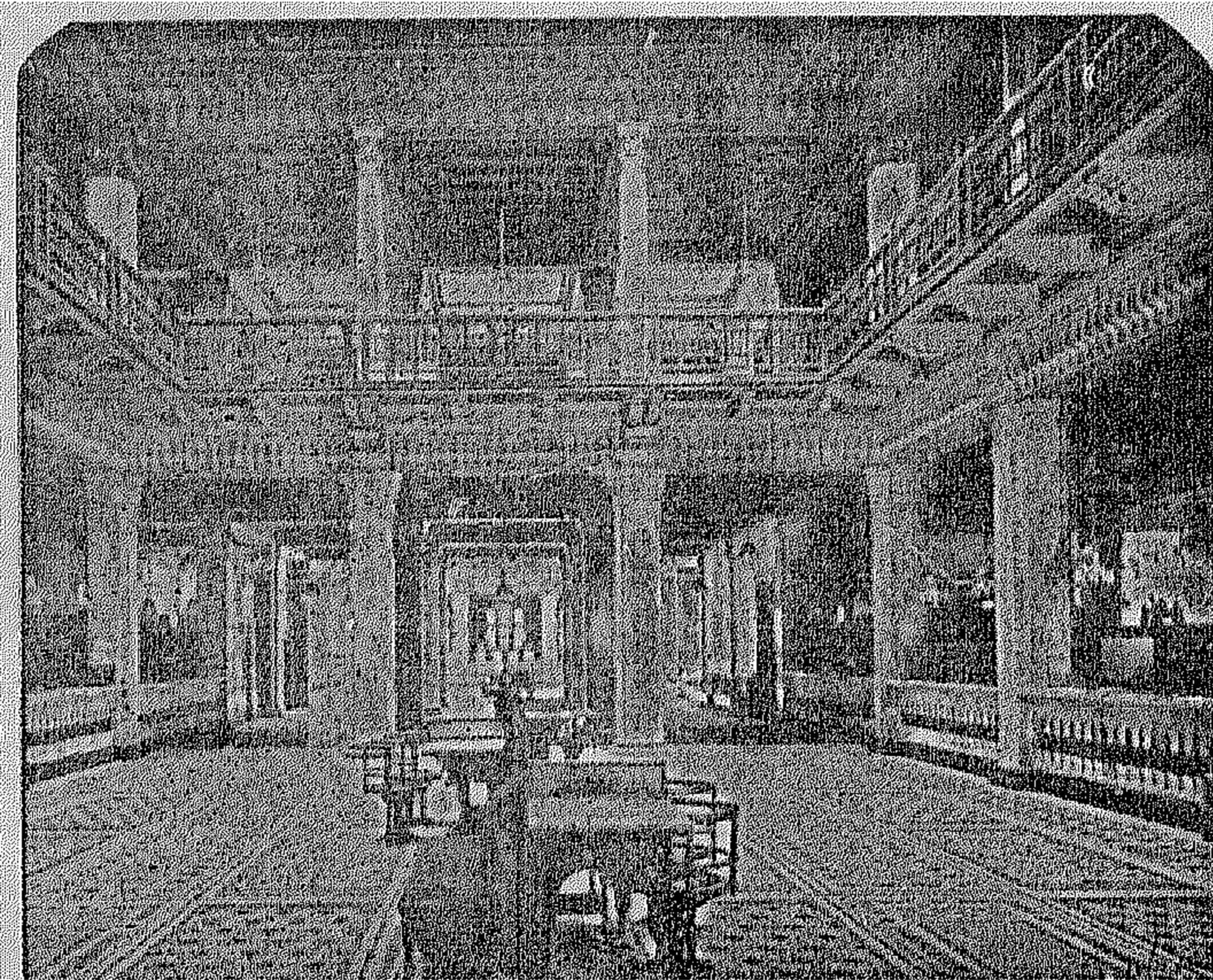
من ٢٠ أبريل الى ٢٠ مايو : وجهى كل ارادتك لمقاومة اندفاعك نحو شخص تظنين انه يحبك . لا تكونى خيالية الى هذه الدرجة . على المتزوجات الا يعطين المشاكل التي تقابلن كل هذه الاهمية التي لا تستحقها . سوء التفاهم يزول وترجع المياه لجاريها . حافظي على صحتك واريحى اعصابك . عمل جديد وفرصة مواتية للعاملات

من ٢٠ مايو الى ٢٠ يونيو : زيلدى برقة وذكاء قوة الشخصية التي تتمتعين بها ليزداد الاقبال والاعجاب بك في نظر الشخص الذي تحبينه ويحبك . على الزوجة ان تهوى الجو الملائم السعيد في منزلها فهذه احسن وسيلة للاحتفاظ بالزوج والاولاد بالمنزل . ارهاق ذهنى رغم الراحة الجسمانية . اعطى عملك حقه واجتهدى لتتالى الترقية التي تهدفين اليها



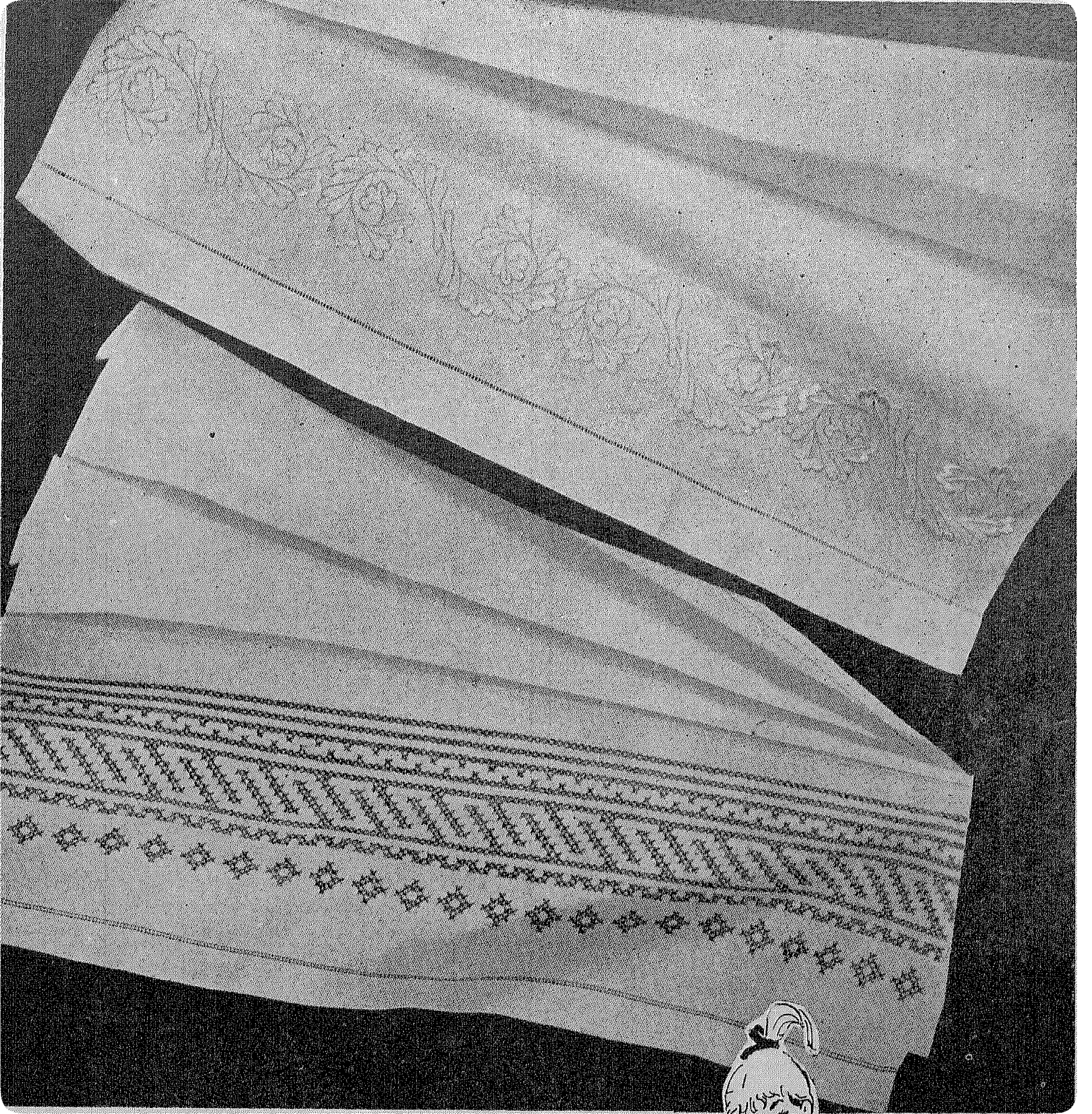
من ٢١ يونيو الى ٢٢ يولية : على الرغم من اولاد الحلال الذين يدافعون عنك فان بعض الصعوبات سوف تصادفك . اتخذى خطوة ايجابية لتصلى لفرضك ولا تكتفى بالوصول اليها في الاحلام . اهتمى بزواجك وبشئونك لاصلاح امره وزيادة اللفة والمحبة بينكم فان الفرصة مواتية لتحقيق هذا الامل . نشاط كبير يسمح لك بالقيام بمجهود كبير وابتكار اشياء جديدة . الكسل والتراخي في العمل يسيئان اليك في التقدم

من ٢٢ يولية الى ٢٣ أغسطس : سيحقق لك هذا الشهر تفسيراً سعيداً في حياتك العاطفية او تحقيق مشروع حساس في هذا المجال . يناسب هذا الشهر مشاغل القلب



من ٢٠ مايو

بنك مصر
البنك الذي رفعت العزة المصرية
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي
مؤسس شركاتها القومية
مشتى الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فزوعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج



استغنى أوقات فراغك

الفوط الايبونج لم تعد تستعمل لتنشيف الايدي ولكن الفوط التيل هي الواجبة الاستعمال . وفوط اليد هي التي تقدم لضيوفك والسيدة الانيقة لابد وان تكون فوطها انيقة ايضا واناقة الفوط بالبرودريه وتزداد جمالا اذا صنعتها ربة البيت بيديها الجميلتين في اوقات فراغها وامامك الان نموذجان لتعملن مثلهما الفوطة الاولى من التيل الابيض الشغل بغرزة الخيال والنسيج المليان بالخيط الابيض

اما الفوطة الثانية فهي من التيل الابيض ذي النسيج الواسع الشغل غرزة الصليب (بوان دي كرواه) بلون اخر





٣ فساتين برودريه

ويمكنك صنع هذه الفساتين من
الاقمشة الحريرية وايضا الاقمشة
القطنية والصوفية الخفيفة « الفيللا »
ويلاحظ انسجام السومكس مع الورود
الصغيرة التي تشغل بنفس الوان خيط
حبكة السومكس كما هو مبين بالرسم

سنتى من بدء تكسيم حردة الباط
وانتهى عند حافة حردة الباط .
كسمى للكتف بأن تقفل ١٢ غرزة
عند بداية السطر التالى وكل سطر
بعد سطر الى أن يتم قفل كل
الغرز .
اوصلى الصوف الى السبعمين
غرزة التى على الابرة وكملى كالنصف
الآخر من الامام .

الظهر

اشتغلى كما اشتغلت للامام الى أن
تصلى الى تكسيم حردة الباط .
كسمى حردتى الباط بأن تقفل
٨ غرز عند بداية السطرين التالين
٠٠ نقصى غرزة عند طرف السطر
التالى وكل سطر بعد سطر الى أن
تبقى ١٠٨ غرز .
استمرى على هذه الغرز الى أن
يصبح الشغل كالامام لفاية تكسيم
الكتف . كسمى للكتفين بأن تقفل
١٢ غرزة عند بداية السطور الستة
التالية - اقفل .

بنضمة الرقبة

بغرزة غير مرتبة اوصلى الكتفين
من الظهر والامام . وبمجموعة الابر
نمرة ١٢ ووش الشغل مواجها لك
وابتداء من اعلى الكتف الايمن القطى
٣٦ غرزة بعرض الظهر ثم القطى
٨٢ غرزة الى وسط الفتحة «٧» .
القطى غرزة عند وسط الفتحة «٧»
ثم القطى ٨١ غرزة لتكملى الدائرة
(٢٠٠ غرزة) .

استمرى فى دوائر كالآتى :

الدائرة الاولى :

× ١ ع - ١ م - كررى من ×
الى غرزين من الغرزة الوسطى -
٢ ع معا - ١ ع - اسلتى غرزة
- ١ ع - اسلتى عليها الفرسزة
المسلوطة - × × ١ م - ١ ع -
كررى من × × الى اخر غرزة من
الدائرة - ١ م .

استمرى فى شغل دوائر على هذا
الخط نقصى عند كل جانب من غرزة
الوسط التى فى دوائر أخرى .
اقفل بمضلع قفلا رخوا .

بنضمتا الذراعين

استعملى الابرتين نمرة ١٢ وبوجه
الشغل لناحيته القطى ١٥٢ غرزة
حول حردة الباط - اشتغلى ٩
سطور ١ ع - ١ م مضلع - اقفل
بمضلع قفلا رخوا .
اشتغلى البنضمة الشانية بنفس
الطريقة .

التركيب

١ - اغفل المضلع وبظهر الشغل
مواجهها لك دبسى الحسافات
المستديرة .
٢ - وباستثناء المضلع اكوى
بمكواة ساخنة وقطعة قماش مبلة
٣ - خيطى الجوانب وبنضتى
الذراعين بغرزة غير ظاهرة .
٤ - اكوى كل الخياطات .

تسلت بالقلوب لان الصوف يكون
فى ظهر الشغل طوالى) .

السطر الاول :

× (١ ع - اسلتى غرزة) ٣
مرات - ١ ع - ٢ م - ٨ ع - ٢ م
- كررى من × الى اخر ٧ غرز -
(١ ع - اسلتى غرزة) ٣ مرات
- ١ ع .

السطر الثانى :

× ٧ م - ٢ ع - ٨ م - ٢ ع
- كررى من × الى اخر ٧ غرز -
٢ م .

السطر الثالث :

× ٢ ع - (اسلتى غرزة -
١ ع) مرتين - ١ ع - ٢ م - ٨ ع
- ٢ م - كررى من × الى اخر ٧
غرز - ٢ ع - (اسلتى غرزة -
١ ع) مرتين - ١ ع .

السطر الرابع :

كالسطر الثانى .

السطر الخامس :

× (١ ع - اسلتى غرزة) ٣
مرات - ١ ع - ٢ م - ٤ ح -
٢ م - كررى من × الى اخر ٧
غرز - (١ ع - اسلتى غرزة) ٣
مرات - ١ ع .

السطر السادس :

كالسطر الثانى .

السطر السابع :

كالسطر الثالث .

السطر الثامن :

× ٧ م - ٢ ع - ٨ م - ٢ ع
- كررى من × الى اخر ٧ غرز -
٢ م .

ويتكون الموديل من هذه السطور
الثمانية .

استمرى حسب الموديل الى او
يصبح مقاس الشغل ٣/٤ ٣٨ سنتى
من البداية .

كسمى لحرد : الباط وقسمى
للقبة التى على شكل حرف ٧ :

السطر التالى :

اقفل ٨ غرز - اشتغلى ٦١ غرزة
حسب الموديل (ويوجد الان على
الابرة بعد القفل ٦٢ غرزة) ثم
دورى واستمرى على هذه الغرز
الاثنين والستين كالآتى :

نقصى غرزة عند حافة حردة
الباط على السطر التالى وكل سطر
بعد سطر الى أن يتم شغل ٨
تنقيصات عند حافة الباط وفى
نفس الوقت نقصى غرزة عند حافة
الرقبة على السطر الثالث وكل سطر
رابع تال الى أن يتم تبيض حردة
الباط .

استمرى بدون تنقيص اخر عند
حافة حردة الباط ولكن استمرى
فى تنقيص غرزة عند حافة الرقبة
على كل سطر رابع من التنقيص
السابق الى أن تبقى ٣٦ غرزة .

استمرى على هذه الغرز الى أن
يصبح مقاس الشغل ١/٤ ٢١



بلوفر لزوجهك بدون اكمام

لا بد أنك تفكرين الان بمناسبة قرب فصل الشتاء فى ملابس
الشتاء وتوفير هذه الملابس بأقل التكاليف . ولا شك أنك تهتمين
بزوجهك العزيز وتوفير الدفء له فى برد الشتاء القارص
ونحن نقدم لك فى هذه الصفحة بلوفر تصنعيه بيديك
الجميلتين لزوجهك هدية منك فى بداية فصل الشتاء .

المواد اللازمة :

١٩٦ جرام (٧ شلل) من صوف
باتونز بيهاف فنجريج - ٣ قتل
- المصنوع بطريقة باتونز لمقاومة
الانكماش والتعدد - أو ٢٢٤ جرام
(٨ شلل) من صوف باتونز بيريل
هيلر فنجريج - ٣ قتل - ابرتان
نمرة ١٢ و ابرتان نمرة ٩ ماركة
بيهاف أو كوين بى اذا كنت
تفضلين الابر الصلبة غير القابلة
للصدأ - مجموعة من أربع ابر
ماركة بيهاف أو كوين بى بطرف
مدبب من الناحيتين المصنوعة
حسب مقاييس بيهاف الدقيقة -
ابرة سلك ماركة بيهاف .

المقاسات :

مقاس الصدر ٩٥ - ١٠٠ سنتى
- المقاس من أعلى الكتف ٦٠ سنتى
الاختصارات :

ع = غرزة معدولة . م = غرزة
مقلوبة . ٤ ح = اشتغلى ٤ حبل
بأن تشتغلى بالعرض الغرز الشانية

التالية كالآتى : اسلتى ٤ غرز على
الابرة السلك واتركيها فى ظهر
الشغل - اشتغلى بالعرض الاربع
الغرز التالية ع - ثم اشتغلى
بالعرض ٤ غرز على الابرة السلك .
قوة الشد :

٧ غرز و ٩ سطور لكل ١/٢ ٢
سنتى بفرزة عادية على الابرتين
نمرة ٩ .

الامسام

استعملى الابرتين نمرة ١٢
وابدئى ١٢٢ غرزة - اشتغلى ١ ع
- ١ م مضلع مساحة ٣/٤ ٨ سنتى
السطر التالى :

١٠ غرز مضلع - (زودى فى
الفرزة التالية - ١٥ غرزة مضلع)
٧ مرات - زودى فى الفرزة التالية
اشتغلى مضلع للاخير (١٤٠
غرزة) .

انتقل الى الابرتين نمرة ٩
واستمرى حسب الموديل كالآتى :
(مع ملاحظة ان كل الغرز المسلوطة



حدثتك يا سيدتي من قبل عن واجباتك كأم نحو طفلك في شهره الأول .
واليوم يا سيدتي أتابع حديثي معك عن واجباتك في شهره الثاني من عمره المديد ان شاء الله .

يومية من البرتقال المذاب بكمية مماثلة في الماء المطهر . ثم تنقضي الماء حتى تعطيه فنجانا من العصير الصافي يوميا في نهاية الشهر أو فنجانين ان قبل .

وحذار من تسخين عصير البرتقال أو الماء اذ أن الحرارة تقتل الفيتامين الذي يحتوي عليه وفيه كـل الفائدة . ولا مانع من أن تضيفي اليه بعضا من السكر اذا رفض الطفل شربه بدون سكر . واجبانا يرفض الطفل شرب العصير لان طعمه غريب عليه ولكن اجبانا يكون السبب ابعده من ذلك اذ يسبب العصير مغصا للطفل أو اسهالا أو طفحا على الجلد فاذا حصل أى شيء من هذا لا بد أن توقف الام اعطائه العصير لعدة ايام أو أسبوع ثم تعاود اعطائه فاذا تكررت هذه الاشياء فلا تعطيه عصير برتقال بتاتا وعوضيه عن ذلك بعصير الطماطم أو « الكسرب زوت » أو الليمون . فاذا لم يوافقه أى عصير منها لا بد من عرض الطفل على طبيب .

ولا تنسى أن عصير البرتقال لا يمكن تعويضه بأى عصير آخر لكمية الفيتامين التي يخسرها عليه .

أما الزيت المقوى فيحتوى على فيتامين «ا» ويعطى للطفل لتقوية عظامه واسنانه فضلا عن تقوية صحته العمومية . ويعطى للطفل يوميا ١٥ نقطة زيت في المساءية تزداد حتى تصل الى ملعقة شاي كاملة . ويستحسن اعطاؤه الزيت قبل الحمام . واذا رفض الطفل شربه وصمم على هذا الرفض فلا ترغميه على أخذه اذ أن ذلك يؤذي ويمكن تعويضه عن هذه الكمية بنقطتين من الزيت المركز من النادر أن يرفض الطفل أخذا .

وعلى العموم فحمامات الشمس تعوض الطفل في هذا الشهر عن كمية الزيت اللازمة ويحتفظ بزجاجة الزيت في الثلاجة .

طبعا انت الآن خبيرة في طريقة حمله ومعرفة سبب بكائه وهل يبكي جوعا أو ألما أو بسبب بلله أو مجرد غجوى .

والطفل في الشهر الثاني يكون قد بدأ على التعود على أوقات الاكل والنوم والحمام . . . واصبح نفسه منتظما وعوده أصلب من الشهر الاول .

ويزيد وزن الطفل في الشهر الثاني من كيلو الى كيلو ونصف عادة . ويبدأ الطفل في هذه المرحلة في معرفة وتمييز ما يدور حوله شيئا فشيئا ومع الايام يميز وجه أمه عن باقي الوجوه . ويتسم لها ابتسامة ملائكية . واذا مررت بمصباح أمام وجهه تتبع نوره بعينه ذهابا وايابا . وعضلات الطفل تقوى في هذا الشهر عن الشهر الاول فيستطيع رفع رأسه عن كتف حامله من أن آخر وفي الاسبوع الثامن من عمره يمكنه أن يظل رافعا رأسه فترة من الوقت . كما يستطيع ان ينهض بجسمه قليلا اذا ما كان مستلقيا على صدره ويرفع رأسه وان يحرك اطرافه وهو مستلق على بطنه .

طعامه في الشهر الثاني

وبدخول الطفل في الشهر الثاني لا بد من ادخال نوعين جديدين على طعامه : عصير البرتقال وزيت مقو (زيت السمك) مثلا . .

ويجب اعطاؤه عصير البرتقال لانه يحتوي على فيتامين «ج» الذي يساعد على نمو الجسم ويمنسويه ويجعله قادرا على مقاومة الميكروبات وفي البداية تعطيه نصف ملعقة شاي من العصير مذابة في نصف ملعقة من الماء المغلي ويكون ذلك بعد تناوله الزيت في الساعة الثامنة الى الساعة التاسعة صباحا ويلاحظ وجوب اعطائه العصير قبل الرضاعة بساعة أو نصف ساعة على الأقل . وتزداد كمية العصير يوميا حتى تصل بعد اسبوعين الى فنجانين

كمية اللبن

وتزداد كمية اللبن كلما كبر الطفل وبنسبة الزيادة في الكمية التي ترضع للطفل يزداد اللبن في ثدى الام وكما قلنا في الشهر الاول لا بأس من مساعدته بلبن من الخارج وفي حالة عدم وجود لبن عند الام يأخذ مثل الكمية التي يرغبها وتشبعه من اللبن الخارجى ويجب رمى اللبن المتبقى بالبرازة وعدم اعطائه للطفل مره أخرى بل يجب غسل البرازة بـماء معـطـري وتطهيرها قبل الرضاعة التالية لا تنسى أن تعملي على أن يتجشأ طفلك بعد الاكل وقد يربح بعض اللبن مع التجشؤ فلا خوف من ذلك فهذه كمية زائدة لم تتحملها معدته .

ويستحسن عدم اعطائه رضعة الساعة الثانية بعد منتصف الليل اذ غالبا ما يظل الطفل نائما طويلا الليل في الشهر الثاني ولكن ان بكى جوعا فلا بأس من استمرارك في اعطائه رضعة الساعة ٢ صباحا لا تطعمي طفلك كلما بكى فقد يبكى لسبب آخر واحرصي على مواعيد الغداء ليتعود عليها .

استمري في اعطاء الطفل مثل الشهر الاول ماء مطهرا بين فترات الاكل وكلما صحا من النوم في الصيف واذا رفض شربها اضيفي اليها ملعقة سكر .

في الشهر الثاني عليك ياسيدتي أن تنزهي طفلك في الهواء الطلق يوميا كلما كان الجو صحو معتدلا والهواء لا يؤذي الطفل بل يفيد . ولكن اذا كان باردا فغطيه جيدا وغطى وجهه . والفسحة تفتح شهية الطفل وتزيد صحته .

طريقة حمام الشمس

وحمامات الشمس مفيدة ولازمة للطفل كلما سمح الطقس بذلك . اذ أن الأشعة البنفسجية تتخلل جسمه وتزيد قوة ومناعة ضد الامراض . عرضي في اليوم الاول وجليه وفخذه للشمس لمدة ثلاث دقائق . وفي اليوم الثاني عرضي نصفه الاسفل كله نفس المدة . وفي اليوم الثالث عرضي ذراعيه ونصفه الاسفل نفس المدة وفي اليوم الرابع عرضي كل جسمه من الامام ومن الظهر لمدة دقيقتين أو ثلاث . ثم لاحظي عدم تعرض وجهه الشمس وحذار من تركه يتطلع بعينه للشمس بل يجب عليك حجبهم أثناء الحمام بأية مظلة .

حافظي دائما على جلد طفلك ونظفيه دائما واستعملي بودرة التلك . ويجب أن تغيري له كلما وسخ نفسه . ولكن أثناء النوم ان بل نفسه لا توقظيه للغيار واتركيه حتى يصحو .

قلبي اظافره بنقش معقم صـ.ير ولا تصدقي خرافة عدم قش اظافر الطفل في هذا الشهر بل يجب تقليم اظافره كلما كبرت حتى لا يخدش نفسه .

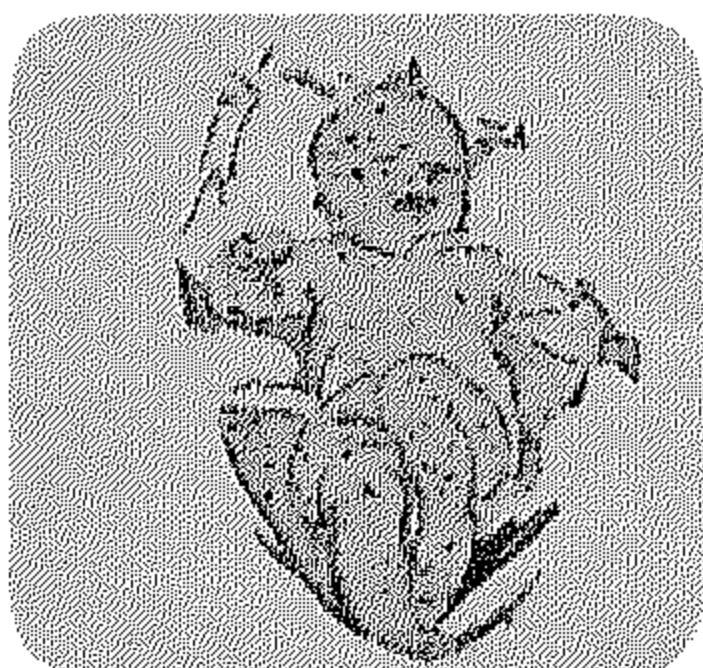
ارفعي الحزام عنه اذا استقرت الصرة في محلها ، أما ان طلب بارزة في هذا الشهر فلا بأس من الاستمرار في بقاء الحزام .

محاذنة الصغير وملاعبته لا تضرب به بل على العكس تبعث فيه الحياة ولكن لا تسمحي لنفسك ولا اصديفك ولا لاي شخص في أن يقبله سواء من يديه أو على وجهه اذ ان الكبار يحملون ميكروبات تؤذي الاطفال وتنتقل اليهم من طريق القبلات . . . وكذلك عن النفس . . .

لاحظي طفلك وهو نائم فقد يكون نفسه مكتوما من المخدة . واليك البرنامج اليومي في الشهر الثاني لطفلك :

الساعة السادسة والنصف صباحا رضاعة لبن .
الساعة الثامنة والنصف صباحا زيت مقوى ثم عصير البرتقال .
الساعة التاسعة والنصف صباحا تمرينات رياضية ثم حمام .
الساعة العاشرة صباحا رضاعة لبن .
الساعة الثانية بعد الظهر رضاعة لبن .
الساعة الخامسة و ٥٠ دقيقة ملاعبة الطفل وملاعبته وتغيير ملبسه للنوم .
الساعة السادسة بعد الظهر رضاعة لبن .
الساعة العاشرة مساء رضاعة لبن .

الساعة الثانية بعد منتصف الليل رضاعة ان رغب .
وبعد الاكل لا بد من أن تجشؤ ثم يستلقي قليلا على سريره أو في عربته . والفسحة في الصباح احسن من بعد الظهر في الجو المعتدل ولكن في الصيف بعد الظهر أو مبكرا في الصباح .



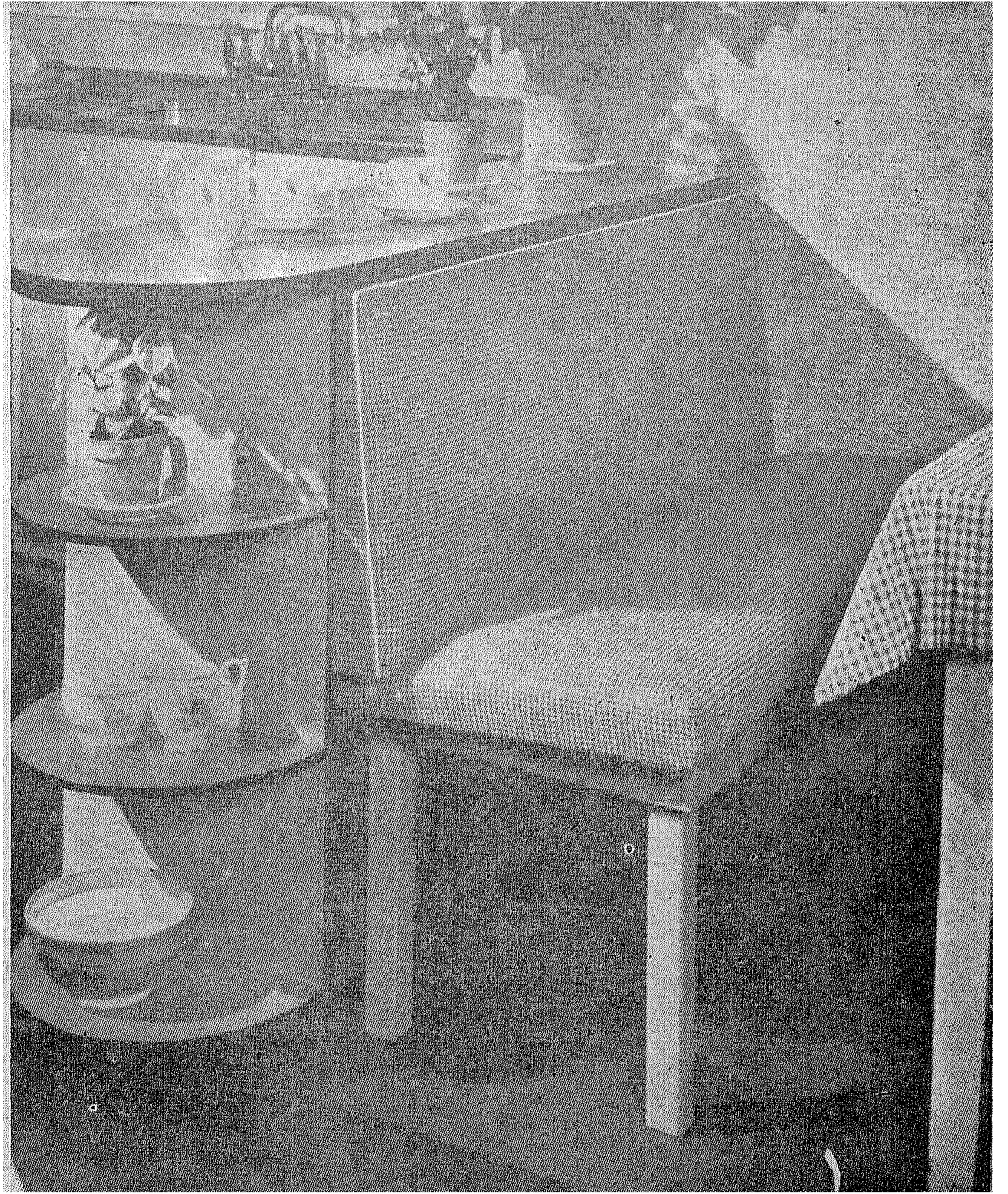
السفرة الحديثة في المطبخ

اننا في أزمة خدم وقد أصبح الطباخ يطلب عشرة أو خمسة عشر جنيها مرتباً «شهرياً» والسفرجي من خمسة الى سبعة جنيهات ان لم يكن أكثر ، فلماذا لا نقوم على خدمة أنفسنا بأيدينا ؟ ..

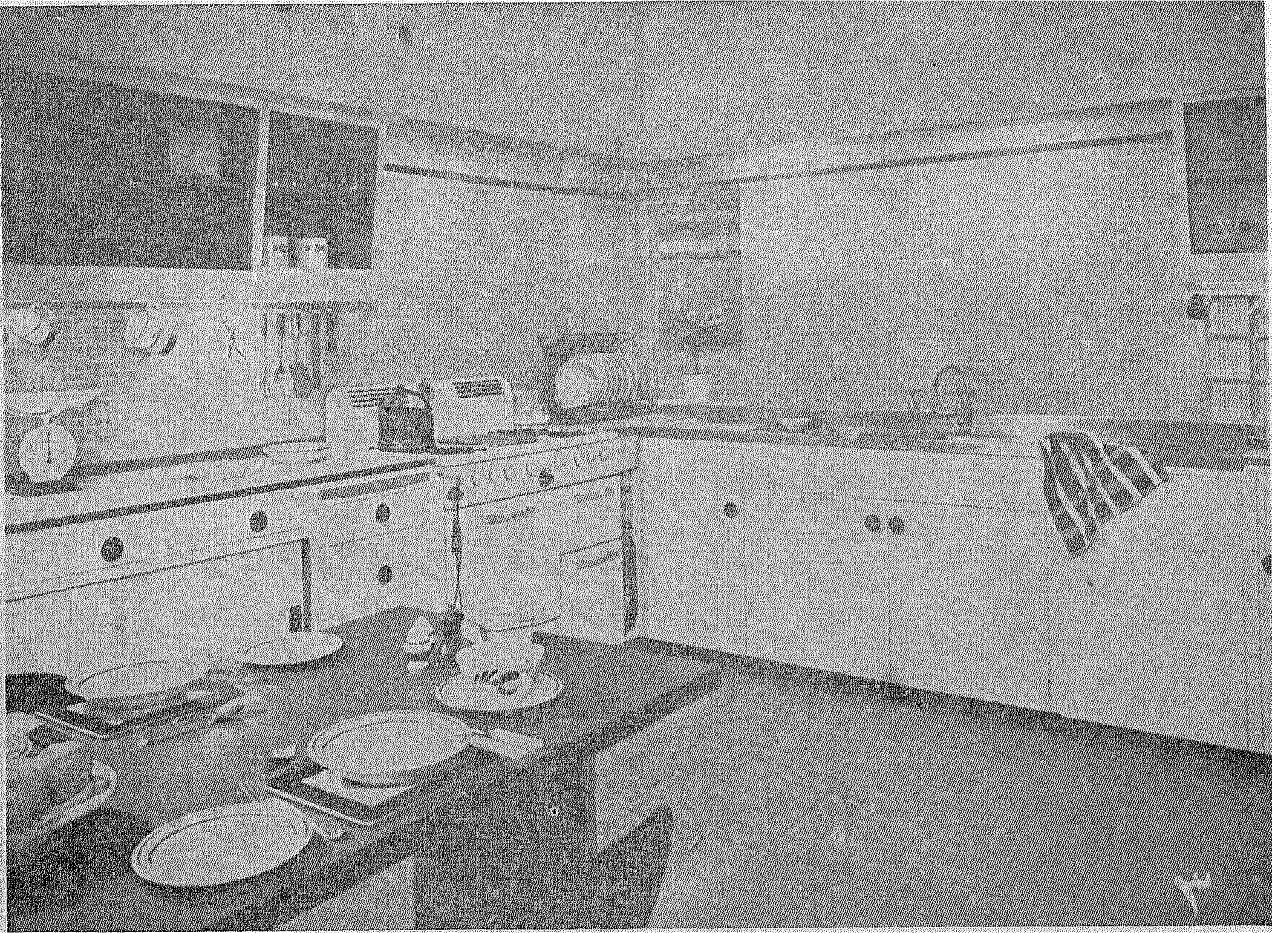
ان الكثيرات منا ولله الحمد أصبحن يقمن بدور الطباخ والسفرجي في بيوتهن ..

اقتصدي من وقتك ومن المجهود الذي تبذلينه في هذه الاعمال ووفري غرفة السفرة ..

اعمل ركناً في مطبخك يكون بمثابة غرفة للطعام لك ولأسرتك ..

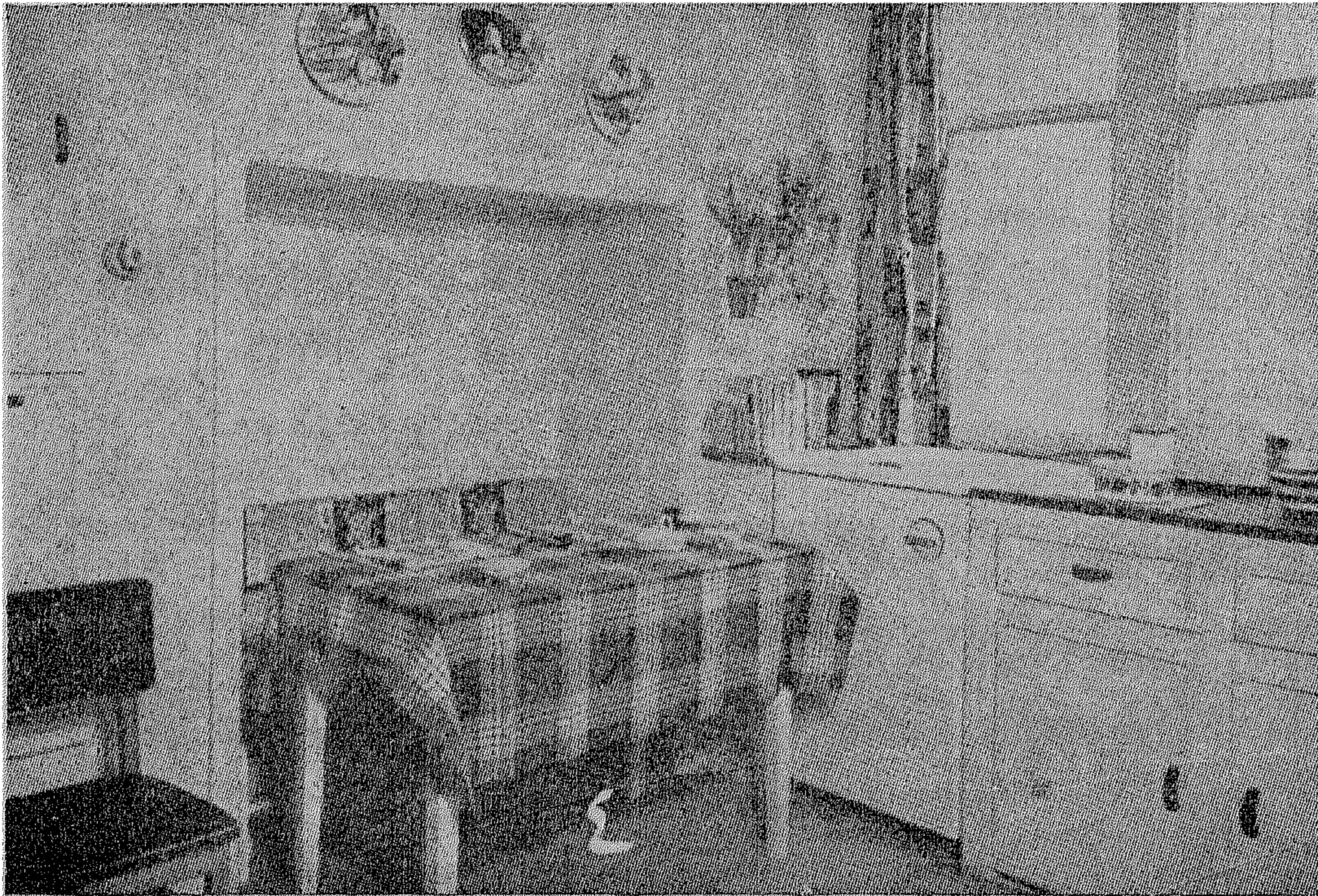


ضعي في المطبخ كنية بجانب الحائط تستند الى رف جميل كالذي يبدو في الصورة لا يكلفك صنعه كثيراً بينما يضاف الى المطبخ الاناقة والجمال . وامام الكنية كنية اخرى تتوسطهما تراييزة تضعي عليها ان كان افراد الاسرة كثيرين مفرشا رخيصا انيقا وهذه العملية يمكن صنعها بأرخص التكاليف مع انانتها الواضحة في الصورتين المنشورتين على هذه الصفحة رقم ٢٠١



وفي المطابخ الفسيحة كما في الصورة رقم ٣ يستحسن وضع الترابيزة
في الوسط وتوضع حولها الكراسي لجلوس الاسرة عليها كحجرة السفرة
وفي المطابخ المتوسطة يمكن ايضا وضع الترابيزة في احد اركان المطبخ
كما في الصورة رقم ٤

ضعى في المطبخ ترابيزة
نظيفة مرتبة • وهذا يوفر
عليك كثيرا من العناء اليومي
ويحفظ لك باقى أجزاء
المنزل وخاصة غرفة السفرة
جديدة دائما مهيأة لاستقبال
الضيوف •



لقد جرت العادة في
أمريكا وأوروبا على أن تتناول
الاسرة الطعام في المطبخ ،
وعلى أن يدعى الاصدقاء
لتناوله معهم في ركن المطبخ
أيضا •• واليك نماذج من
هذه الاركان ليكون المطبخ
معدا لتناول الطعام •

انك بهذا يا سيدتى
تصنعين من مطبخك حجرة
سفرة أنيقة وفي الوقت ذاته
تحافظين على مسكنك كل
المحافظة •

نصائح مجلة بنت النيل من أهلك



استعملت هذه الانسة غسالة « ووشبور » الحديثة فارتاحت جدا لها وقالت لندوبة « بنت النيل » ان الغسيل بها لا يستدعي وقتا كبيرا وانها لا تخشى على ملابسها من البلل أثناء الغسيل وترى في الصورة وهي تشرح لاحدى صديقاتها طريقة الاستعمال بينما أعربت صديقتها عن ارتياحها التام للغسالة الجديدة التي تجعل الغسيل مسالة بسيطة .

٣٠ غسالة يدوية

تقدمها مجلة « بنت النيل » مجانيا
هدايا لقارئاتها بطريق الاقتراع

غسالة « ووشبور » الحديثة

تحفظ ملابسك من التلف وباستعمالها
تتبعين امس الطرق لفصل الملابس دون عناء

١ - ضعى « الغسالة » فى وعاء به ماء ساخن بدرجة تطيقها اليد .

٢ - استعملى صابونك المختار فى الغسيل كالعتاد

٣ - خذى من الوعاء الثياب قطعة قطعة وافرشيه على اللوح الزجاجى المضلع فى الغسالة وادعكى الثياب عليه بيدك مفرودة حتى اذا نظفت القطعة التى تدعكيتها دعكت قطعة اخرى من الثياب بنفس الطريقة وهكذا حتى ينظف جميعه

وهذه الطريقة تزيل الوساخات من الثياب بسهولة تامة مع سلامة الملابس من التقطيع الذى ينتج من الدك باليدين . وبهذا توفرين وقتك ومجهودك وجمال يديك الذى يتلفه دك الغسيل فان أى سييدة قد تضطرها الظروف فى بعض الاحيان لغسل بعض ثيابها بنفسها وهذه الطريقة الحديثة لغسل الملابس لا تتعبك مطلقا بل تحبب اليك ان تغسلى الملابس بنفسك بدون أى عناء .

٤ - اشطفى الغسيل كالعتاد الزهرة اذا كانت هذه عادتك واشطفى الغسيل أيضا بنفس الطريقة على اللوح الزجاجى المضلع فى الغسالة وانشره بعد ذلك وستجدين فارقا كبيرا بين الغسيل بهذه الطريقة والغسيل باليد .

كوبونات « بنت النيل » للهدايا

املئ هذا الكوبون بخط واضح وارسله الى ادارة مجلة بنت النيل
٤٨ شارع قصر النيل ت ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤ القاهرة
آخر موعد لقبول الكوبونات يوم

الاسم :
العنوان :

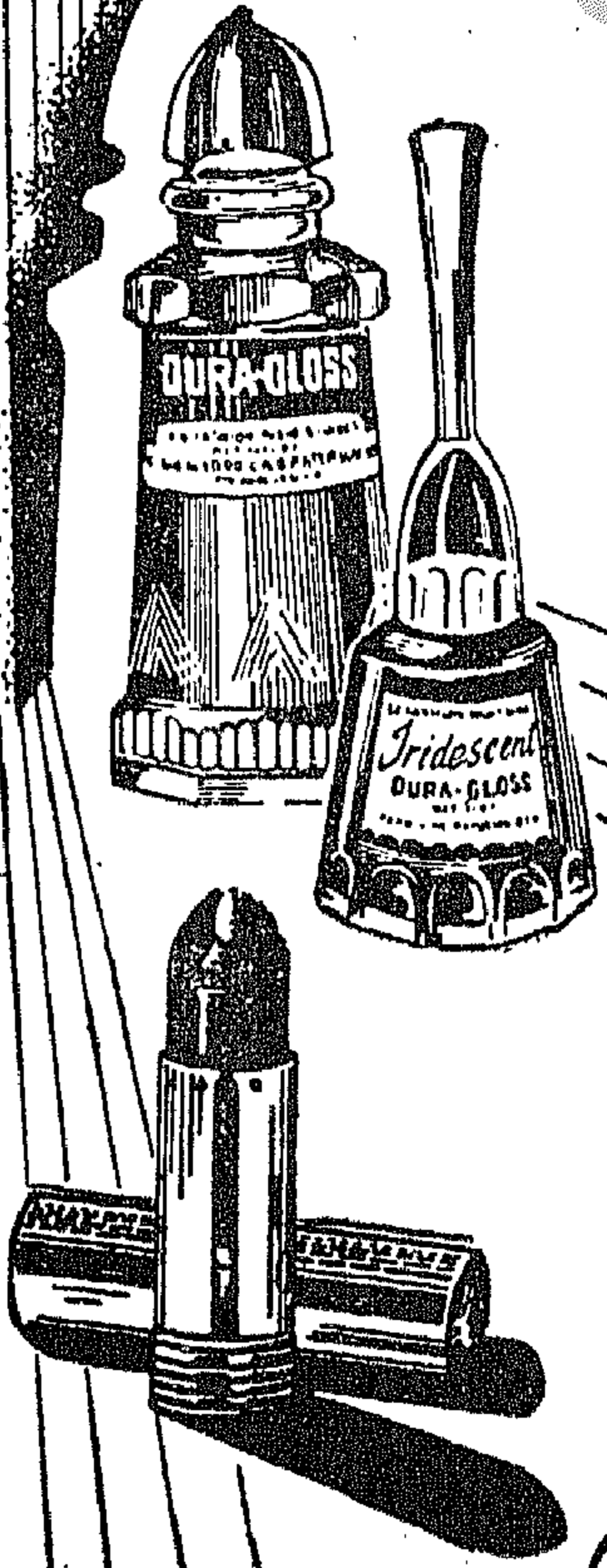
ولاحصول على هذه الغسالة باثمان زهيدة انصى بمحلات « بودوريان »
٧ شارع سليم الأول ، مداخل القبة ت ٦٠٨٨٢

فئة المرأة في الشفافة للجمال

والجمال الكامل
في زينة الأنامل



وفاتشات العالم
يستعملن



الجمال

يؤكد الفستنة والجمال

طلاء الأظافر ١٨ لونا

وأعر الشفافى الشابت العطر
١٢ لونا

يباع في جميع المحلات الكبرى بأنحاء الجمهورية

كانت مدام دي مونتون التي تزوجت ملك فرنسا تقول دائما « كل أمالي في الحياة هو أن أنال الإعجاب واحب واكون محبوبة »

ان أردت الحصول على حب امرأة فأشعرها بحبك .. ليس هناك ما يضعف المرأة قدر شعورها بأنها محبوبة على رأى المشعل الفرنسى « حب لتحب » .

اكتشف طبيب أن هدف الرجل في الحياة هو المرأة فكان يأتي بالمرضات الجميلات ويقول لكل واحدة منهن « أرجو أن تمرى من أمام سريرى هذا المريض إذ ان شفاؤه يتوقف على شعوره بأن هناك سببا يستدعى أن يعيش » .

عندما يكون الرجل سعيدا بصحة جيدة من العسير إيقاعه في حب امرأة . ولكنه سرعان ما يحب إذا طرقت المرأة قلبه وهو حزين متعب لا يستطيع تجميع أفكاره .

قد يكون صحيحا ما يقال عن الرجال أنهم أذكى من النساء ولكننا لم نر لليوم امرأة واحدة تلاحق رجلا برغم غبائه لان سيقانه جميلة

كان في الماضى لا بد أن يكون ثوب الزفاف أبيض لانه عنوان الطهارة والبراءة وصفاء النفس أما الان فقد كثرت أثواب الزفاف الملونة .

بعد الزوج اختلاسه النظرات للنساء شيئا لا ضرر منه . ولكنه يرى فيهن ينظرون لزوجته لا أخلاق لهم وهؤلاء عادة هم أصدقاؤه ومعارفه أزواج النساء اللاتي يختاس منهن النظرات .

يحاول كثيرون من الرجال الاحتفاظ بحب زوجاتهم عن طريق مغازلة نساء أخريات لاثارة غيرة الزوجة واهتمامها بامرءه وتكون النتيجة في البداية مرضية وفي النهاية كراهية الزوج الخائن .

للرجال
فقط

أسعد الأزواج هو الذى تنظر إليه زوجته عند عودته للمنزل نفس النظرة الراضية التى تبدو عليها عندما تستقبل الأصدقاء .

هناك نساء يحبون أزواجهن ويضطلعن بكل مسئولية عائلية بأمانة وإخلاص .. ومع ذلك فان أزواجهن غير سعداء لانهم لا يشعرون انهم محبوبون .

قال ليونارد دي فنشى « يبحث الرجل عن نفسه في المرأة التى يحبها » .

يعجب الرجل كل الإعجاب بأثواب النساء التى تكشف عن صدورهن وظهورهن بشرط ألا تكون زوجته هى التى ترتديها .

يقول البعض أن الرجل يحب المرأة التى تشابهه ويقول البعض الآخر ان الرجل يحب المرأة التى تشابه أمه . وتؤكد فئة ثالثة ان الرجل يحب المرأة التى تكمله وفي وسط هذه الآراء تحترق المرأة أى دور تمثله على الرجل للظفر بهبه .

يعتقد أغلب النساء أن النجاح في الحياة والفوز بالمعجبين لا يكون الا للمرأة الجميلة ولذلك فان النساء في العالم يتفنن الملايين على زينتهن . والواقع ان لكل امرأة مهما بلغت من الوحشية ناحية معينة تعجب رجلا معيناً وتبعث الدفء في قلبه . ألم تسمع ان الفيلسوف الكبير ديكارت كان يميل للمرأة الحولا .

المطبخ والمائدة

الطريقة :

- ١ - اسلقي البطاطس ثم أهرسيها بالطريقة المعتادة وأضيفي إليها البيض والملح والفلفل والبهار . وتعجن جيدا . حتى تتماسك .
- ٢ - عصجي اللحم ويترك حتى يبرد .
- ٣ - شكلي الكفتة على هيئة اصابع مع وضع قليل من العصاج في وسط كل واحدة وتبرم جيدا .
- ٤ - حمريها في الزيت الغزير المقدوح ثم انشليها على ورقة حتى تتخلص من الزيت الزائد .
- ٥ - قدميها في طبق مسطح وتزخرف بالمقدونس وتقدم ساخنة .

قالب الارز باللبن بالكسردة

المقادير :

- رطل لبن ، كوب أرز ، سكر للتحلية ، ٣ بيضات ، فانيليا ، خشاف قراصيا أو مشمشية للزخرفة .

الطريقة :

- ١ - اسلقي الارز في قليل من الماء حتى ينضج نصف نضج .
- ٢ - أضيفي اللبن وهدئي النار وتترك حتى يتم نضج الارز ثم أضيفي السكر الكافي للتحلية .

السجق بالطماطم

المقادير :

- رطل سجق طازج ، فلفل كبيرة خضراء ، نصف رطل طماطم ، ملعقة حلو سمن ، فنجان شاي ماء .

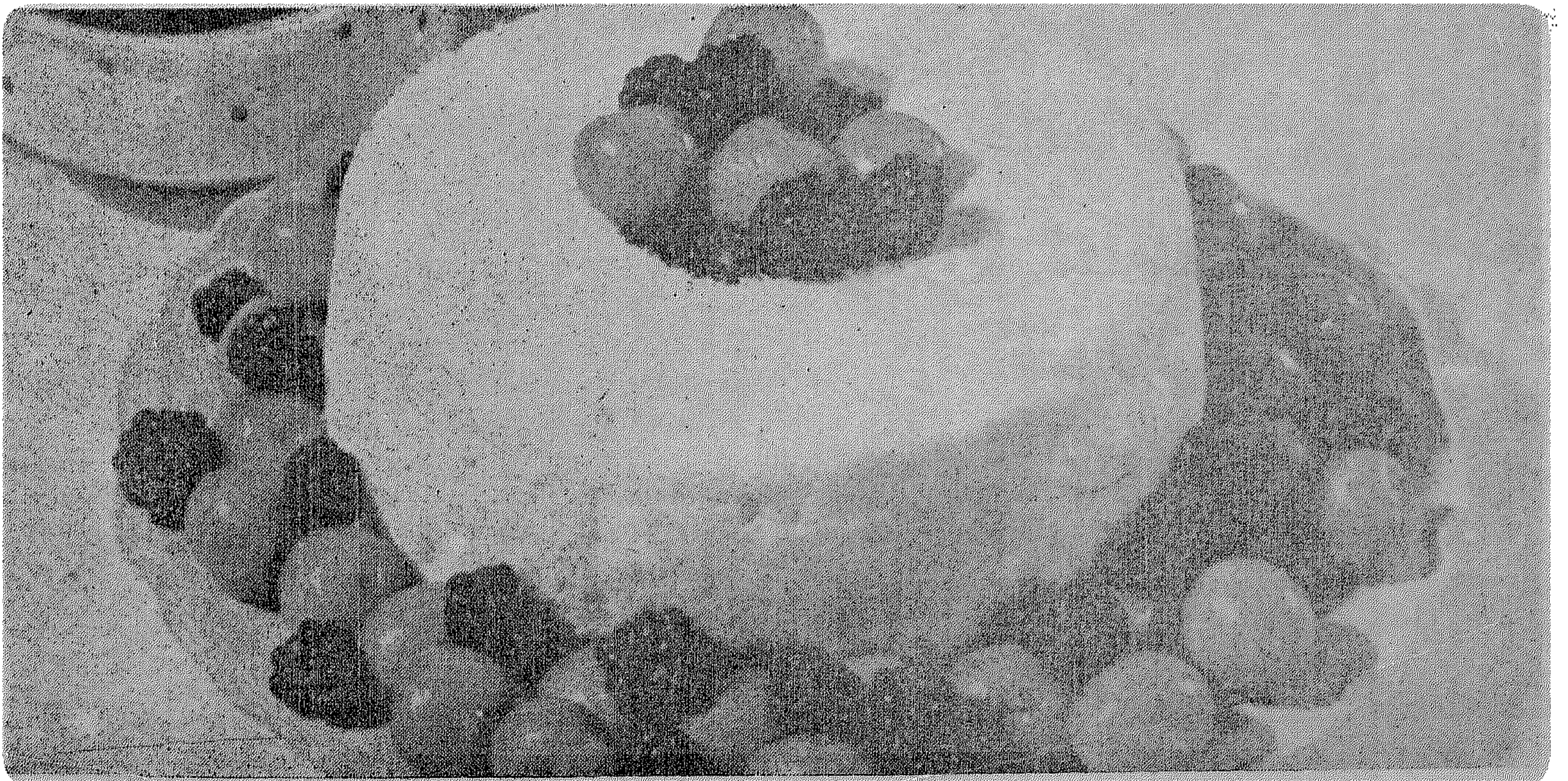
الطريقة :

- ١ - قطعي السجق الى قطع صغيرة مناسبة ثم حمريه في السمن تحميرا خفيفا .
- ٢ - قشري الطماطم وقطعيها الى قطع صغيرة وكذلك قطعي الفلفل الاخضر ثم اضيفيها الى السجق المحمر .
- ٣ - تترك على النار الهادئة حتى تتسبك الطماطم .
- ٤ - اضيفي مقدار الماء ويترك حتى يغلي قليلا .
- ٥ - عند التقديم يفرغ في صحن مزخرف بالمقدونس ويقدم ساخنا .

كفتة البطاطس البسيطة

المقادير :

- نصف أقة بطاطس مسلوقة مهروسة جيدا ١٠ واحد بيضة . ملح وفلفل . بهار . ربع رطل لحم مفروم عصاج . قليل من المقدونس . زيت للتحمير .



- ٣ - اضربى البيض ضربا خفيفا واضيفى اليه الفانيليا .
 ٤ - ثم يضاف الى الارز باللبن بعد أن يبرد قليلا حتى لا يتجمد البيض ويقلب جيدا .
 ٥ - ادهنى قالب مخروم من الوسط بالسمن دهنا جيدا ثم صبى فيه الارز .
 ٦ - ضعى القالب فى صينية فيها ماء وتوضع فى فرن هادى جدا حتى يحمر الوجه ويتماسك ثم ينزع من الفرن .
 ٧ - بعد ما يهدأ قليلا يقلب فى طبق بلورى مسطح واملى فراغ القالب بوحيدات القراصيا أو المشمش بعد نزع النواة وصبى قليل من الشراب حولها وتترك لتبرد فى الشلاجة ثم تقدم .

صنيت القرع العسلى

المقادير :

أقة قرع عسلى ، رطل لبن ، سكر للتخلية ، مكسرات ملعقة شوربة كبيرة ملائنة دقيق ، ملعقة شوربة كبيرة ملائنة سمن ، فانيليا ، ثلاثة بيضات .

الطريقة :

- ١ - قشرى القرع وخرطيه الى قطع مناسبة ثم يغسل .
- ٢ - أضيفى له كمية من السكر السنترفيش تكفى للتخلية وارفعيه على نار هادئة جدا مع تقلبيه من آن الى اخر حتى يذوب السكر وغطى الاناء ويترك على النار حتى ينضج القرع وينهرى ويتشرب جميع مائه . واذا نضج ولم يتشرب جميع مائه فيرفع من على النار ويوضع فى مصفاة ويترك حتى يبرد ويصفى الى الشراب الزائد ثم يهرس بالشوكة وأضيفى اليه المكسرات .
- ٣ - اعملى صلصة البشاميل بوضع السمن فى كزرولة على النار حتى يتحلل ثم أضيفى الدقيق ويقلب على نار هادئة مدة ٣ دقائق مع ملاحظة عدم تغيير اللون ثم يرفع من على النار .
- ٤ - صبى اللبن جزء بجزء مع التقليب السريع المستمر حتى لا يتكون كلاكيع حتى ينتهى مقدار اللبن .
- ٥ - اوضعى الصلصة على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق ويغلظ قوامها لدرجة تكفى لتغطية ظهر المعلقة ثم ترفع من على النار وتترك لتهدأ مع تقلبيها من حين الى اخر حتى لا يتكون لها سطح .
- ٦ - اضربى البيض ضربا خفيفا ويضاف الى الصلصة الدافئة مع التقليب ثم أضيفى الفانيليا .
- ٧ - ادهنى الصينية دهنا جيدا بالسمن القاع والجوانب ثم رشها بالبقسماط المدقوق .
- ٨ - صبى فيها القرع المهروس المخلوط بالمكسرات ويفرد فى الصينية ثم صبى فوقها صلصة البشاميل حتى يغطى السطح ثم رشى قليلا من البقسماط عليها .
- ٩ - توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .
- ١٠ - تقدم كما هى فى الصينية أو تقلب ثانيا لتكون طبقة البشاميل هى الظاهرة وليست طبق القرع .

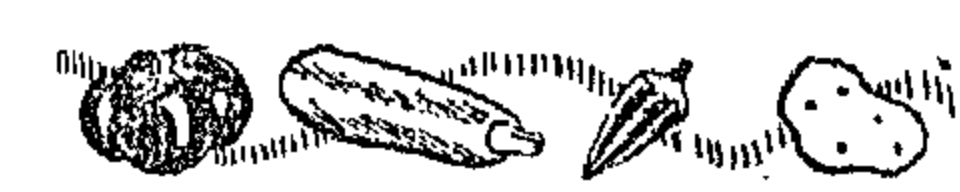
طماطم فى الكوب



الاثنين أول أكتوبر
 فاصوليا خضراء مكمورة -
 أرز مفلفل - مخلل -
 فاكهة .



الثلاثاء ٢
 فراخ محمرة - ملوخية
 خضراء - أرز مفلفل - دمة -
 فاكهة .



الأربعاء ٣
 فاصوليا جافة مكمورة بدون
 لحم - أرز مفلفل - سلطة
 خضار - فاكهة .



الخميس ٤
 مسقعة باذنجان - أرز مفلفل
 - مخلل - فاكهة .



الجمعة ٥
 كفتة لحم بالدمعة - طبق
 محاشى متنوعة - سلطة زبادى
 - فاكهة .



السبت ٦
 باميا مكمورة - أرز مفلفل -
 سلطة خضار - فاكهة .



الأحد ٧
 صينية مكرونة بالعصاج
 والبشاميل - كوسة مكمورة
 سلطة خضار - فاكهة .

الاثنين ٨

طعمية - باذنجان مقلى -
 سلطة زبادى - أرز باللبن
 بالبيض .



الثلاثاء ٩
 ترلى - أرز مفلفل - سلطة
 خضار - فاكهة .



الأربعاء ١٠
 كفتة البطاطس البسيطة -
 رجلة مكمورة - سلطة خضار
 - فاكهة .



الخميس ١١
 لوبيا خضراء مكمورة - أرز
 مفلفل - مخلل - صينية
 القرع العسلى .



الجمعة ١٢
 السجق بالطماطم - أرز مفلفل
 بامية ويكة - فاكهة .



السبت ١٣
 بطاطس مكمورة بدون لحم -
 مكرونة اسباجتى - سلطة
 خضار - فاكهة .



الأحد ١٤
 صينية باذنجان بالبشامل -
 أرز مفلفل - سلطة خضار -
 فاكهة .



الاثنين ١٥
 سمك مقلى - سمك كزبريه
 - فجل وجرجير طازج -
 فاكهة .

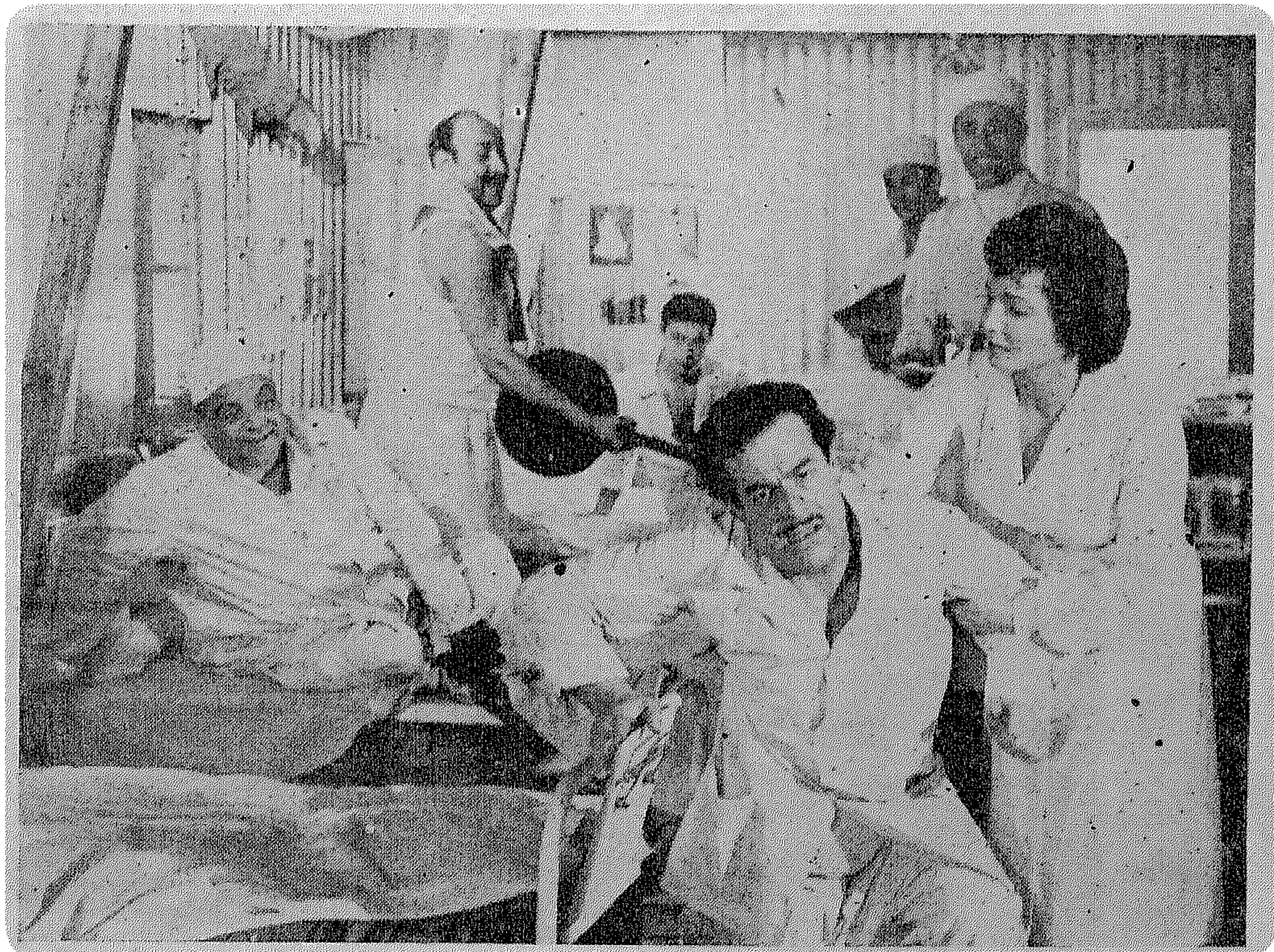


الوقت الذى نقسو فيه على الفنانين عندنا .. سواء اكانوا من الممثلين والممثلات أم من المخرجين .. فى الوقت الذى نقسو فيه كذلك على المنتجين فى بلادنا .. ونقول أنهم يوجهون سياسة الافلام المصرية وجهة الايراد .. مثلها قلنا من قبل عن كثير من المخرجين انهم يعملون ناقصى الخبرة والمؤهلات ويقعدون عن محاولة التعلم والتحصيل الفنى السليم .. ومثلما قلنا أيضا عن الممثلين والممثلات عندنا .. انهم يتكلفون ويتصنعون فى أدوارهم .. حتى يبدو تمثيلهم بعيدا عن الحقيقة والحياة .. !

امكانياتنا الفنية .. !

فى هذا الوقت توجد همسة يلزم أن يقال لى اذن المسئولين عن صناعة السينما فى البلاد .. هى موضوع استديوهاتنا المصرية التى لا تكفل من ناحية معداتها سلامة الانتاج السينمائى الرفيع .. ! هذا هو الموضوع الاول الهذى يلزم أن يتنبه اليه المسئولون عن نهضة السينما المصرية .. ! انها أيضا مسألة الامكانيات الفنية الكاملة الحديثة .. التى يلزم أن تتوافر للعمل الفنى السليم .. حتى يمكن أن يكون

السينما المصرية



انتاجنا عملا متكاهلا صحيحا ..
يستطيع أن يقف على قدميه .. وان
يقارن بالاعمال الفنية الاجنبية
التي نقيسه بها الآن .. ونحن في
النصف الثاني من القرن العشرين ١٠

الطابع القومي ..

لقد استطاعت بعض الدول
الشرقية بإمكاناتها الفنية الكاملة
.. أن تثب بأفلامها القومية وثبات
سريعة سبقت بها الفيلم المصري
وخصوصا من ناحية الطابع القومي
الذي يظهر به "الفيلم" .. !

هل للفيلم المصري طابع قومي
مميز معروف على الأقل من قصتنا
المصرية الخاصة أو من موسمتنا ؟!
الجواب .. لقد هليت مجموعة
« السيناريوهات » التي « تلطش »
بالحرف الواحد .. وتثقل نقل
مسطرة حتى في موسيقاها وإخراجها
من « سيناريوهات » الافلام
الاجنبية « الخاصة » .. والتي
تجعل من هذه الافلام غريبة المظهر
والمشاعر والاحاسيس ؟

أزمة السينما المصرية ..

والسبب أن المتخصصين في
كتابة القصة السينمائية قليلون
وان الذين درسوا كتابة السيناريو
السينمائي قليلون وان المخرجين
الذين يستحقون هذا اللقب قليلون
أيضا !

وأهم من ذلك .. يجب أن تتطور
عقليات منتجيننا .. وان يدركوا ان
الاتقان والبذل يؤديان الى النجاح
المحقق ..

ولن نتقدم السينما المصرية الا
اذا غرسنا فيها بذرة طيبة واتينا
بالخبراء للتدريس في معهد السينما
الذي هو ضرورة للتطور بصناعتنا

.. ثم ارسال البعثات الى الخارج
لقد آن للمسئولين أن يدركوا
أسباب تخلف السينما المصرية ..
وان يوجهوا عنايتهم الخاصة
بالوسائل الفعالة لانقاذ هذه
الصناعة الكبرى من الانهيار ..

وكلمة أخيرة ..

نرجو مخلصين ان يكون لدينا في

القريب العاجل استديوهات صالحة
تتأير التطور السينمائي في انحاء
العالم وفنيون بما تحمله هذه
الكلمة من معان لانتاج الفيلسوس
المصري الصميم .. بهذا تتقدم
صناعة السينما المصرية .. وتصل
الى ما نصبو اليه جميعا من كمال
منشود .. « القناع الاحمر »





مباقيات



تحية كاريوكا
مذكرة للمسؤولين



فانن حمامة
السنة الصحفيين



أم كلثوم
نورتنا الموسيقية



يحيى حفي

الفولكلور المصري ونشر غسيلنا في الصين

جميل ان نخلق الفن الشعبي .. واجمل منه ان تعرض مصر في الصين الشعبية نموذجا حيا لا وصل اليه فننا الرفيع .. شاهدت ((بروفات)) مجموعة متنافرة من المشتركين في الفرقة الاستعراضية التي ستعرض فننا الشعبي هناك .. انهم يحاولون تجربة خلق هذا اللون الجديد منذ أسابيع .. والنتيجة ليست سوى تجربة أولية .. فكيف نعرض تجاربنا الأولية في فن جديد علينا .. على أمم عريقة في هذا الفن ؟!

♦ ثارت تحية كاريوكا واستبدت بها الغيرة الفنية على سمعة مصر .. فأعدت مذكرة للمسؤولين بشأن الفرقة الاستعراضية المسافرة الى الصين الشعبية .. والتي لا يمكن بتكوينها الحالي أن تمثل الفن المصري في خارج البلاد ..

♦ انتهى موسم الصيف .. وبدأت الفرق تستعد لموسم الشتاء .. فتجري الآن فرق الريجاني واسماعيل يس والفرقة المصرية البروفات على مسرحيات جديدة لموسم هذا العام الذي ينتظر أن يفتتح خلال هذا الشهر ..

♦ قالت بريجنى سوتا .. راقصة الاكروبات الاولى بفرقة أوبرا لينبرج بألمانيا الديمقراطية .. والتي زارت مصر في العمام الماضي حيث تعلمت اللغة العربية .. ان أجمل أمانيتها أن تعيش في مصر الى الأبد ..

♦ أثناء تصوير فيلم ((الحرب والسلام)) .. كان ممثل دور ((نابليون بونابرت)) قد اندمج في شخصية الامبراطور الفرنسي .. فاقتربت منه صوفية لورين وقالت ((اننى مقترضة على منظر خصلة الامبراطور)) .. ووافق المخرج على تعديل رأس الامبراطور ..

♦ تحتفل الاذاعة المصرية هذا الشهر بذكرى امير الشعراء احمد شوقي .. فتقدم بعض مشاهد من مسرحية ((معجون ليل)) وتغنى ام كلثوم بعض مقطوعاته الخالدة .. وصل عبيد السلام الشريف مدير الانتاج الفنى بوزارة التربية والتعليم الى الصين الشعبية .. لتنظيم اول معرض مصرى للفنون الجميلة فى بكين .. يعود يوسف وهبى واسرته من الاسبوع القادم من سويسرا بعد استشفائه فى ((افيان)) والمتنظر أن لا يعود الى المسرح هذا العام ويكتفى بالعمل فى السينما ..

♦ قالت فانن حمامة ان شاء تصويرها فيلمها الاخير .. انها لا تخاف النوم وحدها فى منزلها لانها لا تخشى اللصوص .. ولكنها ترتجف من الثعابين والسنة الصحفيين ..

♦ استمعت الى أم كلثوم فى منزلها وهى تحفظ لحنا جديدا لمحمد الموجى أحالت به سكون الليل .. الى نشوة الحياة ..

ان هذا اللحن .. يمتاز بالتجديد .. ولا شك أن كل لحن مبتكر يضيف على ثورتنا الموسيقية لونا جديدا من التجديد ..



ملاك .. فى الدير .. للمصور صبرى راغب

♦ نقل المجمع اللغوى الى دار جديدة بعد أن تقرر هدم داره القديمة واقامة عمارة جديدة مكانها تتألف من ٢٠ دورا ..

وبهذه المناسبة نذكر أن ميزانية المجمع اللغوى فى العام ٢٤ ألف و٧٠٠ جنيه وانه قد مر الان على انشائه ٢٥ سنة تقريبا وما زال المجمع فى حيرة فى وضع اسماء عربية لبعض المستحدثات الجديدة مثل « التيليزيون والروزيسف والبيك آب والمكرونة الازبكتى والبطاطس البروديه والاسكلوب والبامية البروانى وهذا عدا أصناف الحلويات والمشروبات » ..

وقد استبطن البعض أممبال المجمع فاذاع أن المجمع سمي « الصاندويتش » شاطر ومشطور وبينهما طازج ..

وقد نفى أمين المجمع بشدة هذه الفرية وقال ان المجمع يواصل عمله لوضع اسم جديد للصاندويتش غير ذلك الكلام الفارغ ..

ولما سأل مندوبنا عن اذاعة هذا الاسم أكد أن المجمع يواصل اجتماعاته من أجل ذلك وغيره ..

♦ تحتفل محطة الاذاعة المصرية فى هذا الشهر بذكرى المرحوم أمير الشعراء أحمد شوقي بك اذ انها الجهة الوحيدة التى تهتم بذكرى هذا الشاعر العظيم أما الهيئات الادبية فقد نسيت ذكره وان كان شوقي ليس بحاجة الى من يحيى ذكره ، فقد خلده شعره على الزمن ولعله كان يتوقع أن ينساه الناس بعد مماته فأكد انه ليس بحاجة الى ذكرهم له لان شعره قد ضمن له الخلود فقال :
ان شعري درجات الخالدين

♦ يعكف الان الشاعر العاطفى الرقيق والكاتب الصحفي الاستاذ احمد العزالى على اعداد الجزء الثانى فى دراسته الواسعة للشاعر العباسى « أبو نواس » ..

♦ اشترى الاستاذ توفيق الحكيم عصا من ايطاليا وهو مفرم بحمل العصى ونسيانها فى كل مكان ومن يدري ربما تكون العصا الجديدة قد ضاعت أيضا ..

افتح المسرح المصري

.. وفيما يتعلق بعدد المسرحيات الجديدة في كل موسم .. وتحديد مسسوها من حيث التأليف أو الترجمة والإخراج .. لنكون فنيا رفيعا يسمو بالفكر والدوق .. لا فنا رخيصا .. يأنف المسره مشاهدته ..

أما الكثرة الغالبة من جمهورنا فاخلط ليست لها ثقافة فنية صادقة .. وقد اجتمعت عرضا لمجرد التسلية .. وقلما تنظر الى الفن على أنه متعة تغذى العقل والشعور معا .. وقد نادينا كثيرا بأن نظمنا التعليمية يمكن ان تمهد للثقافة فنية بين الطبقات المتعلمة .. ولا نستطيع ان نزع ان المسرح الجامعي او المدرسي في معاهدنا قد حقق لنا ما نصبو اليه .. وهو اعداد جمهور فني .. يقدر المسرح ..

وعندنا ان المجالس البلدية في الاقاليم يمكن ان تساهم في خلق نهضة مسرحية .. بانشاء دور المسارح في مختلف المديرية .. وتزويدها بما يلزمها من احيات المعدات الفنية ..

ويلاحظ على مسارحنا القليلة انها غير صالحة .. انها ليست موضعا لرعايتنا واهتمامنا .. فالمعدات عتيقة والمناظر منفرة .. والملابس بالية .. والإخراج لا يتفق والعصر الذي نعيش فيه .. والإصلاح لا يكون الا باعداد مسارح لائقة .. نصيب العاصمة منها كبير ..

لنفتح بابا جديدا للمسرحيات الفنائية « الاوبرا والوبريت » بأن نعمل في تلحين اشعارها تلحينا وصفييا يتفق مع معاني هذه الاشعار ولا ينهض بهذا العمل الا المعاهد الموسيقية ..

واذا كنا قد اشرنا الى تعديل الطريقة التي تشجع بها الحكومة الفن المسرحي .. فاننا نهيب بها ايضا أن تزيد من الاعانات التي تقررها للفرق المختلفة .. فان الحكومة في حاجة الى الاستعانة بهذا الفن الجميل .. في توضيح اهدافها الاجتماعية والثقافية التي يجب ان يحسب المؤلفون لانتاجاتها وتقاليدها حسابا .. حتى تستطيع مصر ان تقوم بواجبها في النهضة المسرحية ..

بهذا نستطيع ان نأخذ بيد الفن من ركوده .. وننهض به من سباته .. ونخلق لادبنا مسرحا مصريا جديدا ..

« ي . فهمي »

المسرح المصري اليوم .. كمريض تعدد أطباؤه وحارات لجانه .. تجتمع وتنفض .. دون مداوانه .. ؟ الروشة واحدة .. والعلاج حاسم .. وضعناه وكتبناه .. حتى جفت أقلامنا !! « ي . ف »

يقدم كاعانات للفرق التي تعمل .. وامتيازهم .. وللحكومة ان تضع توزع بينها هذه الاعانات بقدر جهدها وطبقا لاهليسة افرادهم .. ما تراه ..



مديحة يسري

السمرات ذات العينين السوداوين .. والشعر الاسود .. استطاعت في بدء حياتها وفي لقطة واحدة على الشاشة .. أن تصعد الى برج الكواكب والنجوم .. !!

هذه مرة جديدة تقف فيها على أبواب موسم مسرحي جديد ، لنحاسب أنفسنا عما فعلناه في موسمنا الماضي والمواسم التي مرت ، وعما اعتزمنا فعله في الموسم الجديد ..

ان القصة معادة لا تغيير فيها .. والصورة التي ألفناها في بداية كل موسم منذ أكثر من عشرين عاما .. تعود لينا الان .. فلا نحن فعلنا شيئا في الموسم المنقضى يستحق التسجيل .. ولا نحن اعدنا شيئا للموسم الجديد ..

وقد يرجع هذا الركود الفني الى المسرحيات التي تجود بها قرائح بعض الكتاب .. والتي تجد طريقها الى خشبة المسرح المصري ، ويشمل ذلك المترجم منها .. أما المسرحيات المؤلفة .. فكثيرا ما تنقصها الفكرة والنظرة الصائبة في كشف خبايا الطبيعة البشرية .. هذا اذا كان يقصد بها ان تكون انتاجا فنيا خالصا .. أما استخدام القصة التمثيلية لتأيد نزعة اجتماعية خاصة .. فهذا كما لم يحاول كتابنا بعد .. أو مما لم يصيبوا فيه حظا كبيرا من النجاح ..

ولسنا من التشائمين اذا قلنا بأننا بعد جهاد استغرق اكثر من ربع قرن في التأليف المسرحي .. وربما في التمثيل والإخراج ، لم نضع بعد الدعائم للنهضة الفنية صحيحة .. أو لفرس تقاليد مسرحية عريقة .. فهل ألهيت مواهبنا بالقلم والخمود .. أم أن استعداداتنا النفسية لا تتفق والروح الفنية ؟؟

لقد عالجتنا الموقف منذ اشتدت مزاحمة السينما والافلام .. وهي قيام الدولة بتشجيع الادب والفنون .. واطن ان الطريقة التي انتهت اليها الحكومة عندنا في انهاء الفن المسرحي قد أتت بعكس المقصود منها .. منذ دخل الممثلون والفنانون في عداد الموظفين الذين يتقاضون مرتباتهم في أول كل شهر .. سواء عملوا ام لم يعملوا .. وسواء أجادوا أم لم يجيدوا .. وشتان بين العمل الاثلي الرتيب .. والاداء الاصبيل الذي ينهض به الفنانون ..

لم لا نعود الى المنافسة ؟ .. ولم لا تتيح الفرصة لتكوين الفرق التمثيلية المتنافسة .. لتقديم لنا الجديد ولتأت لنا بالجيد .. أما ما تنفقه الحكومة فيحسن ان

خطاب شهر



عشر سنوات مضت قضيناها في أسعد أوقات الحب الطاهر الذي لم أكن أفهمه قبل أن أعرفه ولم أكن أتجاوز السابعة عشرة في ذلك الوقت وهو ما زال تلميذا وطلبت منه أن يكمل دراسته وهو لأن لم يحصل على شهادة التوجيهية و أخيرا طلبني وتم عقد قراننا برغم ارادة والدته مع انها قريبة لي واذا بي أناجا بعد ذلك أنه يحب خادمته لدرجة أنه يتجاهلني أمامها حتى لا تغير وقد اعتدت على اخيرا فلم يتحرك من مكانه .. اننى حائرة أين ذهب كل الحب والاخلاص الذي كان بيديه لي .. وقد طلبت منه طردها فأبى ..

ب . هـ
من قراء بنت النيل

بنت النيل : يبدو انه لم يكن هناك حب واخلاص من ناحيته بل تمثيل والا ما معنى هذا الفعل المشين وقد يحدث أحيانا من بعض الشبان مثل ذلك من ليسوا مخطوبين ويمشون دور الحب منذ عشر سنوات .

ان خطيبك يبدو شابا مستهترا لا يعرف معنى الواجب والمسئولية فهو لأن لم يحصل على التوجيهية ، وهذا اكبر دليل على استهتاره وعدم محبتك لان المحب يدرس ليلا ونهارا حتى يستطيع الزواج بمن يحبها . فلا تنساقى وراء خيالك وتضعفى لعاطفتك انك فتاة ناضجة في السابعة والعشرين من عمرها ويجب ان تكونى قوية الارادة وتتركى هذا العريس مهما بلغ حبه لك ولا تنتظري ان يرجع عن مسلكه الشائن هذا بعد الزواج .

واذا رفض قبل الزواج ان يطرد هذه الخادمة بناء على طلبك فماذا تنتظرين منه بعد الزواج ؟ من الخير ان تنفصلا من الان فهو لن يكون زوجا صالحا وسينتهى الامر بكما الى الطلاق وخاصة ان والدته لا ترغب فيك وسوف تشجعه على اساءة معاملتك .. كونى قوية الارادة . اطمئنى .

زوجته وتعمل لمعاونته على أن تقابله سرا وبإخفاء الامر عن أهلك وأنت فى خجل من موقفك لعدم ارتباطك به بأية رابطة رسمية مقبولة .. وان أهلك على حق فى منعك من مقابلة شخص غريب عنك كعامة الناس وأنت فى سن الزواج فأحرصى على سمعتك وتزوجى قريبك اذا رفض عرضك عليه ثانية .. أما اذا قبل فتزوجيه ولو ان فى ذلك تضحية من الناحية المالية .



ضحية ؟

تلقت محررة هذا الباب خطابا فى غاية الفطاعة لا تستطيع نشر تفاصيله وانما تشير الى مشكلة صاحبه فيما يلي : كنت لى الرابعة عشرة من عمري .. نعم فى الرابعة عشرة حينما فتحت عيني فوجدت والدى يمثل منى دور الحبيب الولهان وكنت اظن أن هذا عطف زائد منه ولكن مع الاسف الشديد كان الامر على عكس ذلك تماما حتى تطور الامر الى ما هو أخطر من هذا .. وتتناوبنى حالات عصبية ونفسية .. وأرغب فى الزواج من أى رجل لينقذنى من شدة ما أعانيه .

س . ع

أهلى ولا يقبل ان استمر فى العمل بعد الزواج لمعاونته مع اننى أرى سدادتى فى ذلك .. وأخيرا تقدم لى شاب قريبي وعلى وشك أن يحضر الشبكة وأخبرت حبيبي فطلب منى أن اترك له الامر ليفكر فيه .. والان وقد أصبحت حبيسة لا يمكننى مقابله فماذا أفعل ؟

البائسة

ن . ز . س

بنت النيل : ارسل اليه خطابا اساليه رايها نهائيا فى الموضوع .. وليس عيبا ان تعمل وتعاونيه .. ولا داعى لأن يتوسك بأفكاره الرجعية باحجائه عن طلب يدك لضالة مرتبه وخاصة ان هذا المرتب ربما لا يصل للقدر الذى يسمح له فيه أن يتحمل كافة النفقات وحده الا بعد سنين فبذل .. يتزوج وهو فى الاربعين أو الخمسين من عمره أو تقضيان حياتكما معدين أفضل من معاونته فى العمل ؟ لقد مضى هذا العهد وأصبحت السيدة تعمل فى كسل مكان الى جانب زوجها . فإذا توسك بهوفقه أرى من المستحسن قبول الزواج من قريبك .. ولا تهدمى حياتك وتقضى شبابك فى انتظار أماله وأغلب الظن أن هذا السبب هو حجة لأن الشاب اذا ما أحب فتاة ونظر اليها نظرة زوجة المستقبل كان شعوره نحو عملها الان هو نفس شعوره بعد الزواج فالحبيب الحقيقى يغار أكثر من الزوج على حبيبته واكرم له ولك أن تكونى

العموم المسألة هائت وان شاء الله لن يخلف والدك وعده هذه المرة وان خالفه يستحسن ان يقف عمك وخطيبك فى وجهه وقفة رجال ويصمموها على عقد القران اذ لا داعى لعذابك وعذاب ابن عمك المحب للدرجة الانتحار بلاش انتحار وليواجهه عده واباه باصرار على عقد القران وطبعا والدتك لا بد ان تكون العون الاول لك فى هذا الموقف وتفهم والدك بالسياسة انه من الاسام زواجك ليسعد الجميع ان شاء الله .

انتظار الحبيب

انا فتاة فى العشرين من عمري الان ومدرسة أحببت شابا منذ الصغر كان يتردد علينا لانه صاحب اخى .. وكنت ارأسه ويرأسنى .. فاذا بخطاب منه يقع بيد اخى الكبير فمنعه من الحضور عنديا .. وبعد الحاج ومن شدة حبي له قابلته فى الخارج واذا بوالدى يفاجئنى معه فضربنى ضربا مبرحا عند عودتى للمنزل وحكم على بعدم خروجي وحدى مطلقا .. وضافت الدنيا فى وجهى لاننى مشتاقة جدا لرؤيته اذ اننى أشعر ان مصرى مرتبط به ولا يمكن ان احب شخصا آخر .. ولذلك أرفض كل العرسان الذين تقدموا الى متعللة بأسباب شتى .

ان الشخص الذى احبه يكلمنى دائما بأمانى المستقبل والحياة الزوجية السعيدة التى سنحياها وكلما طلبت منه أن يتقدم يقول ان مرتبه غير كاف ويخشى أن يرفضه

ابى من الدفة القديمة . احتجزنى فى البيت وانا عمري ١٣ سنة ، واصبحت سجيبة من يومها فى المنزل . من زمن وانا مخطوبة لابن عمى وكلما فاتح عمى والدى لعقد القران رفض قائلا السنة الجاية وتدخلت والدتى دون جدوى فهدد ابن عمى بالانتحار اذا لم يعقد قراننا .

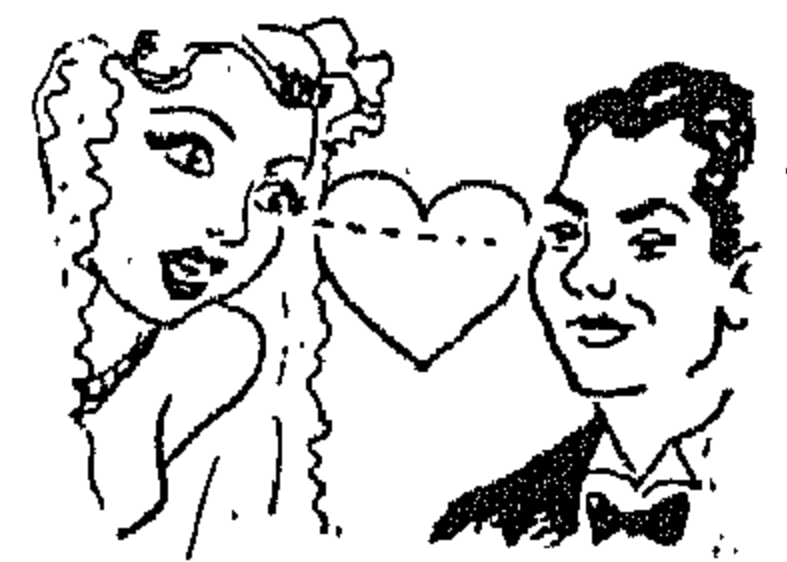
ليس لعمى أية شخصية فهو يسمع كلام والدى ولا يعمل شيئا دون رايه .. قرر والدى ان الكتاب سيكون بعد رمضان القادم وانا خائفة احسن يرجع ثانى فى كلامه واتعذب لاننى ممنوعة من أن اجلس مع أى أحد او اخرج .. فمتى سيفرج عني ؟

مهذبة بريئة

و . ف . ع . الصعيد

بنت النيل : يبدو انك ما زلت صغيرة السن ولذلك يرفض والدك أن يكتب الكتاب والزفاف الان وهو على حق فى ذلك ويعرف مصلحتك فى هذا الامر ان كنت فعلا صغيرة اى اقل من ١٨ سنة ، ولكن اطلبى منه أن يسمح لك بمقابلة أقاربك والجلوس معهم وخطيبك منهم فى المنزل فهذا ليس بعيب وقد جرت العادة على ذلك منذ القدم .

ومهما كان والدك دقة قديمة لازم يسمح لك بذلك حتى تألفى عشرة ابن عمك وزوج المستقبل وان كنت تخجلين من مفاتيحه فلتفعل ذلك والدتك أو عمك .



ولماذا لا تكتبون الكتاب دون زفاف الان ليتمكن خطيبك من مجالستك والتفاهم معك فلا تشعري بالضيق الذى تشعرين به الان . على

بنت النيل : ماساتك تقشعر لها
الابدان .. ولكن لماذا سكنت حتى
الان .. ولم تبغى والدتك من اول
الامر لتضع حدا فاصلا في هذه
المشكلة ..

عليك الان ان لا تتركى نفسك
في ريسة للتفكير وعليك ان تشغلي
وقتك بالقراءة او الاشغال اليدوية
واستعيني بالصلاة لتنسى هذه
النزوات .. وبارادتك تستطيعين
مقاومة الرغبة الجامحة التي تعانيها
وتسكين منها .. اقرئي كثيرا
وخاصة في الكتب الدينية التي
تقربك الى الله .. فهذا خير علاج
لا يأس مع الحياة ..

اشكرك على ردك السابق فقد
اعدت الى الامل في الحياة بعد ان
صممت على الانتحار بسبب فقد
عيني .. واريد الان معرفة عنوان
الدكتور على مرتضى .. وهل هو من
اطباء القاهرة او الاسكندرية ..

خ . م . ع بالاسكندرية
بنت النيل : يبدو من خطابك
ان حالتك النفسية قد تحسنت
بعض الشيء ولكن ليس للدرجة
المرجوة .. وتركيب العين الصناعية
سيبقى على كلام الناس الذي يؤثر
فيك هذا التأثير العميق .. وقد
تقدم الطب في هذا المجال لدرجة
ان العين البلاستيكية اصبح من
الصعب التفرقة بينها وبين العين
الطبيعية ..

والهم ألا تهتمى بكلام الناس
فهم أيضا معرضون لحدوث ما عرض
لك فقد العين أو النظر أو أى
مرض آخر لا دخل للانسان فيسه
وعليك أن تعتمدى الله كل الاعتماد
على ذلك .. وانت لست الاولى
ولا الاخرى التي يحدث لها ما حدث
لك ..

اما الدكتور على مرتضى فعيادته
شمارع ٢٦ يولييه رقم ١٨ (١١)
بالقاهرة وعنوانه في دفتر النليفون
وعندما تتوين الذهاب اليه اتصل
بالمجلة وهي تسهل لك الاتصال
بالدكتور وعرض حالتك عليه ..
نريد حياة هادئة

طلعت سن زوجى الاول ومعنى
ولد منه .. وتزوجت من سنتين من
امام مسجد قال انه اعزب ولكن
اتضح انه متزوج وله اولادورفضت
الذهاب معه للسكنى مع شرتى
وبقيت مع ابى اعيش من مرتبى
ولكنه اخذنى بالعافية للسكن معهم
واصبح يأخذ مرتبى بالضرب
ويصرفه عليهم .. ان حياتى أصبحت
جحيمًا وكرهته على الطلاق وانا
حامل منه والحياة فى بلدتى أصبحت
لا تطاق فهل من وسيلة لنقل من
منطقة السيطرة النظمية الى منطقة
القاهرة لترك الماضى وتعايشه ..
بنت النيل : نشتر خطابك

للمسؤولين بوزارة التربية والتعليم
عسى أن يجدوا فى قصتك داعيا
لثقلك من بلدتك لتنسى الماضى
وتستأنفى حياة هادئة ..

هل اغضب والدى
اننى طالبة ثانوى فى السابعة
عشرة من عمرى لى ست أخوات
وكلنا بنات توفيت والدتى التي
كانت لى بمثابة كل شيء فى هذه
الدنيا كانت تحيطنى برعايتها
وعطفها وحنانها وكانت تتنازع مع
اخوتى عندما يؤذونى أو يضربونى
فقد كانت اختى الكبرى دائمة
الشجار معى وعندما تخرج والدتى
وتتركنى كانت تتوقف لى على أقل
سبب وتضربنى وذات يوم وجدت
ان كل اخوتى يقفون ضدى .. فقد
توفيت وتركتنى وانا فى سن
العاشرة من عمرى تركتنى وحيدة
فريضة للاحزان والالام والشقاء
والشقاء فبعد وفاتها كانت اختى
التي تقسو على دائما تقوم برعايتى
رعاية تامة واخذت أحبها حتى
زال كل ما بينى وبين اخوتى من
خلاف واعتقدت اننى لم أفقد
والدتى لاننى وجدت القلب الذى
يمثلها ولكن القدر القاسى أبى على
السعادة والهناء فحدث أن تزوج
والدى بأخرى كانت فى سن اختى
الكبرى وعشنا سعدة فى أول الامر
ولكن حدث أن تنازعت اختى مع
زوجة أبى بسبب اختى الاخرى
التي لا اعرف ان كانت مجنونة ام
عبيطة أو عاقلة فانها تعرف كل
شيء ولكنها تتطور علينا أحيانا
فتضربنا بما يقابلها من مقص أو
سكين أو مكواة وحدث أن ضربت
اختى هذه زوجة أبى فضربتها هى
الاخرى فشاجرتها اختى الكبرى
وهكذا فى كل مرة .. ولما علم والدى
بالامر بنى له شقة فى البيت الذى
لا يسكنه سوانا فشارت اختى
الكبيرة لهذا الامر وتخاصمت مع
زوجة أبى ومنعتنا من مكالمتها
وتألم والدى لذلك .. وازاء تألم
والدى تكلمت مع زوجته لارضيه
وخاصة انها لم تؤذنى بأى شيء
وخاصمتنى اختى الكبيرة لاننى
أكلم زوجة أبى وامتنت من الاهتمام
بشئونى فتولت ذلك زوجة أبى
وبدأت اختى الكبيرة بترويج
اشاعات عنى واتهمتنى بسوء الخلق
وطول اللسان مع اننى بريئة من
كل هذا .. وانا لا اجيب عليها
ولكنى اكرهها الان كرها شديدا
وتكرهنى هى وباقي أخوتى المنضمين
اليها .. كل هذا لاننى أرضى والدى
ارشدنى عن حل .. هل أرضى
اخوتى وأزعلى والدى وماذا أفعل
فى اختى المجنونة هذه سبب
النزاع .. البائسة بعابدين

بنت النيل : اخواتك قبل ان
تطالبهم بمحبتك .. لماذا كل هذه

الحملة على اخواتك ثم تقولين انك
تعيشين وحيدة فريضة للاحزان
والالام والعذاب والشقاء ..
من أين أتيت بكل هذا وانت
تعترفين ان اختك الكبيرة قامت
برعايتك احسن رعاية بعد وفاة
والدتك وعوضتك عن فجيعةك
بفقدانها ولولا انها تحبك ما قامت
برعايتك بل على العكس لانتهزت
الفرصة وقست عليك ..

يبدو انك تظلمين اختك الكبيرة
كما انك قاسية على اختك التي
تقوم بتصرفات غير طبيعية وتسمينها
المجنونة وكان الاجدر بدلا من أن
تشتكى منها ومن جنونها أن تعطفى
عليها بحنانك فهي فى حاجة لهذا
الشعور من جانبكم جميعا ما دامت
انها غير طبيعية وهى لا تدري ولا
تقدر مساوىء تصرفاتها ولذا وجب
عليكم تحملها وعدم القسوة عليها ..
وليس معنى ذلك اقرار ضربها
لزوجة أبى بل هى مخطئة لا شك
ولكن يلتمس لها العذر مادامت
مريضة ولا تدرك ما تفعل ..

املى قلبك بالمحبة لاختوك
ان رابطة الاخوة اسمى واغلى من
ان تشوبها الكراهية التي تبدو فى

خطابك اوقفى القتال بينكم قبل
ان يستفحل الامر وتأكدى أن الالة
والاخوة لا تعوض ..

ان اختك الكبيرة قد اخطأت فى
معاملتها لزوجة أبى وفى اصرارها
على عدم مكالمتك جميعا لها اذ كان
يجب عليها أن لم يكن ارضاء
لزوجة أبىها فارضاء له هو ان
تعاملها معاملة حسنة حتى تستمر
العلاقات بينكما كما بدأت على
احسن ما يرام ..

والوضع الحال من الامور يلقي
عليك واجب التوفيق بين الطرفين
أما مشاجرة اختك مع زوجة
أبىك فهي وان كانت مخطئة فى
هذه الحالة ولكن لا تشئ أن
شعورها وحبها لاختكم المريضة
هو الذى دفعها لهذا التصرف وكان
يجب على زوجة أبىك أن تقدر
هذا الشعور وتتسامح معها ..

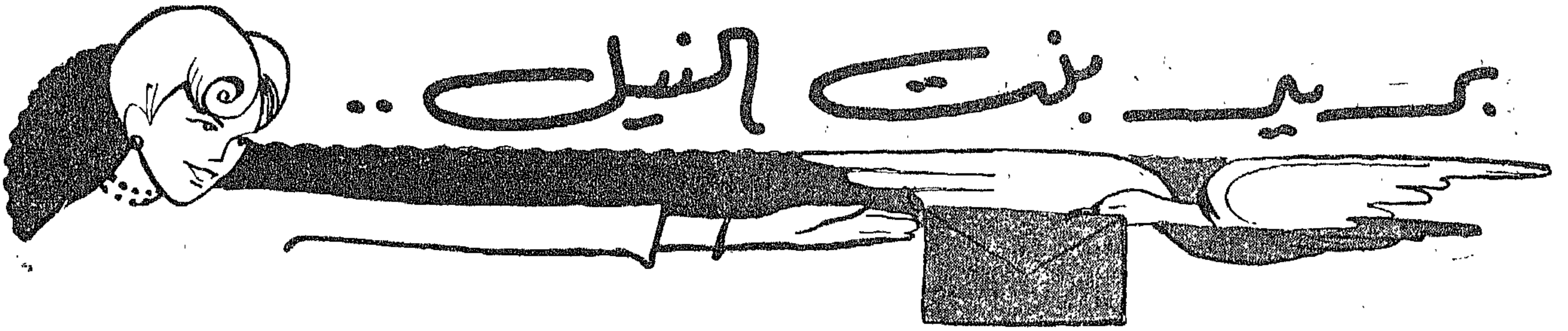
انسى الماضى وسيرى فى طريق
الخير ووفقى بين الطرفين
وادفعيهم لهذا الطريق بدافع ارضاء
والدك الذى لا شك يحب الجميع
ويحبونه .. كونى واسطة خير
ودعى الكراهية « فالدم لا يكون
ماء » ..

انت في حاجة الى ماكينة
الخياطة المثالية

ميرفا
كوفو



KOVO



اغلى شعرك مرة في الاسبوع
بشامبو DOPAL ثم دلكيه
ببريانتين فيتابوانت يوميا ثم
افرديه يوميا بفرشة نايلون مضلعة
Dr. Krull
ر ١٠ - مشتركة بطنطا :
تطلب مكياج لبشرتها السمرا .
وشعرها اسود مجعد .

أعادت له الحياة

(بقية ١٢)

ثم تذهب حرة من كل قيد ،
مجابة الطلب في كل ما
تسأل . حتى ولو كان
زوجا ثانيا ، وأن أصبح لها
والدا .

وأشرقت الشمس مرة
أخرى في حياتي ، وأنا في
خريف العمر ، فأدارت
رأسها ، وتركتني في نشوة
لا مثيل لها . فقد رزقت
بولد ، وأسميته هو الآخر
«سمير» .

وأحسست بأن جزءا
غاليا مني قد رد الى . بل
ان شئت الدقة ، أحسست
أنني ولدت مرة أخرى . . .
هذه هي قصة « عمى
صبرى أو صبرى بك » وهي
الى هذا الحد ، تكفى جدا
لان تجعل منه انسانا سعيدا
موفقا في الحياة . . .

ولكن هل أقول لكم
السبب الحقيقي لهذه
النشوة التي تدير رأس عمى
صبرى ؟

اننى لن أستأذنه هذه
المرّة ، وسأذيع لكم سره
الدفين . . .

لقد اكتشف أن زوجته
الشابة تحبه . . . وأنها
تفضله عن كل الرجال . . .
لا تعجب فهن النساء !

ع . ع

البشرة على وجهها وتخرج منها مادة
بيضاء
ان بشرتك دهنية وهذه الحبوب
الصغيرة عبارة عن اكياس دهنية
ولا زالت يلزم تنظيم عملية الهضم
بأن تأخذى كل صباح قبل الفطور
ملعقة صغيرة من Dr. Andrews
ويستحسن بعد عصرها ان تدهنى
وجهك بماء الكلونيا أو السبرتو
الابيض حتى يبقى الجلد نظيفا ولا
تظهر الحبوب مرة ثانية .

ف . عويس - المنيا :

في الخامسة عشر من عمرها ينزل
الرحم سائل لزج ذو رائحة كريهة
السائل المهبلى الذى تجدينه هو
افراز طبيعى ولكن زيادته غير طبيعية
ويمكن تقليلها بأخذ حقن
PROGESTRONE ولكن يجب
أن يكون ذلك تحت اشراف طبيب
اخصائى فى أمراض النساء اذ قد
تؤثر هذه الحقن فى عمل المبايض .
سعيدة - الاسكندرية :

تشكو من وجود قشر بشعر
رأسها منذ حوالى سنتين .
يستحسن استشارة طبيب اخصائى
فى الامراض الجلدية اذ قد يكون
هذا القشر بالرأس ناتج عن ميكروبات
تصيب فروة الرأس
الحاترة آمال . س . ل :

تسأل عن علاج لنمو الثديين
وتسأل هل هناك أمل فى طول
القامة بعد سن ١٩ سنة .
نمو الثديين عادة يتبع نمو الجسم
وفى كثير من الاحيان يكون عدم



الانسة م . حسنى - بالمنيل :
تطلب دواء لفزارة الشعر واسم
التامبو الصالح لشعرها الاسود
الناعم .

الاجابة الصحيحة

- ١ - ١٢٠ الف عامل
- ٢ - الامبراطورة اوجينييه
- ٣ - ذرائيل
- ٤ - الاميرال هوايت
- ٥ - ٢٦ يوليو سنة ١٩٥٦

فتحصل على قدر وافر من الغذاء
ويبطل سقوط شعرها .
بشينة ١٠ . ف . شبرا مصر :
تزوجت منذ سنة ونصف ولم
تنجب أطفالا .

أحيانا البلهارسيا تصيب الجهاز
التناسلى وتسبب عقما فى الرجل
ولكن هذا فى النادر . وأهم علاج
ان يعرض نفسه على اخصائى فى
الامراض التناسلية حتى يقوم بفحص
الافرازات فحصا دقيقا ليتحقق من
سلامة الحيوانات المنوية ويجب ان
يتم ذلك قبل ان تهتمى أنت بأمرك
. . اخصائى الامراض التناسلية
كثيرون ويمكنك الاستدلال على أى
واحد منهم ويستحسن ان يكون ممن
يعملون فى مستشفيات الجامعات
المصرية .

السيدة نبيلة . ف . مصر الجديدة :
تشعر بالهم وتتميل فى ذراعها
الايمن .

ابنتها نحيفة وسمراء وضعيفة -
من شكاوك يخيل لى ان عندك
التهاب فى أعصاب الذراع الايمن
ضعف عام . وأحسن علاج لذلك
هو حقن فى العضل

BENERVA FORTE

يوميا لمدة ١٠ أيام مع أقراص
FERROUS SULPH.

- أما ابنتك فيستحسن عرضها على
طبيب لان حالتها قد تستدعى عمل
بعض التحاليل وخصوصا نتراتحاد
دواء تقوى بدون فائدة .

فيوليت . س . - الاسكندرية
تشكو من ظهور رائحة كريهة
وافرازات .

يجب عرض نفسك على طبيب اذ
انه يجب عمل تحليل للبول بعد
ذلك يمكن اعطائك الدواء اللازم
الذى يمنع رائحة البول وكذلك
تمنع الافرازات .

امى . ح . م . :

تسأل عن علاج لتقصيف الاظافر
هذا ناتج من نقص المواد التي
يتكون منها الظفر وعليك بأخذ حقن
CALCIUM فى السوريد مع
REDOXON وتغذية جيدة .

حاترة بالنصورة :

تظهر حبوب صغيرة جامدة بلون



ن . م . ب . بالاسكندرية :
تسأل عن فائدة الحقن فى علاج
الدوائر السوداء .

اذا كنت قد تحسنت على هذا
العلاج فالاصوب ان تعيدى الحقن
مرة ثانية وحيدا لو ذكرتنا باسمها
قبل اعادتها

انسة ١٠ . نجما - منشية البكرى :
تسأل عن علاج لسقوط الشعر
لمريضة بالسكر .

سقوط الشعر عند مرضى السكر
ظاهرة كثيرة الحدوث وخصوصا اذا
كان السكر شديدا وليس معالجا
علاجها صحيحا - المستحسن عرضها
على طبيب حتى ينظم لها العلاج

عيون
لا تفتشى!

فى الامكان ان
تكون عينك مثلها !
وهذا سهل جدا . . .
لكى وموش عينك بالفرشاة
مع استعمال كحل مايبلين
الناعم ، فتصبح طويلة وغزيرة اذ
تبدو الاهداب السمراء نفسها
خفيفة عند نهايتها . ولسات
خفيفة من قلم مايبلين الناعم
للحواجب يجعل الحواجب الغير
منتظمة والكثيفة
تبدو فى انحاء
جميل يدعو
للأطراء والاعجاب
هذه العملية البسيطة لا تستغرق
بضع ثوان وتبدو عينيك ساحرة
أسرة .
جربها . . .
لتزيدى جمال عينيك باستعمال

Maybelline
مايبلين



جميع الالعاب
الرياضية
« جولف » حجم
صغير
جولف ٩ حجرة
حمام سباحة
تنس
ركوب الخيل

فندق مينا هاريس
الأهرام
القاهرة - تليفون: ٨٩٤٦١٠

تليفونات بنت النيل

٤٩٦٦٨ و ٤٠٦٨٤

الانذار العالي لشتاء ١٩٥٧
مكتبة احمد مسعود
٤٩ شارع عبدالقادر مروت خلف كازينو اقرا
٤٩٧٤٦٤ ص.ب. ٩١٦٤

شؤون المنزل

سيدة ر. بالحدائق :

تسأل عن طريقة عمل جيلاتى
الفراولا باللبن . سأنشر لك
طلبك فى العدد القادم ان شاء الله
السيدة ماري انيس عوض الله :
تطلب نشر عمل مربة البلح
السمانى وتخليل الزيتون الاخضر
على الطريقة الحديثة .
سبق ان نشرت طريقة عمل مربى
البلح فى اعداد كثيرة وكذلك
الزيتون الاخضر المحشو وغير المحشو
٠٠ اما وقد انتهى موسمهما فان شاء
الله نحقق لك رغبتك فى فرصة
اخرى

ف. ١٠ ع . الحيزة :

تريد شرح أخذ مقاسات لبيجاما
رجالى وطريقة عمل البترون .
يؤخذ أولا طول الظهر - وطول
الجاكت - ودوران الصدر - وعرض
الاكتاف - ودورات الجنبين وطول
الحجر والطول الكلى وطول الكم .
اما طريقة عمل البترون فسنشره
لك فى عدد قادم .
المشتركة ل . فؤاد - بالزيتون :
تسأل عن تنظيف البالطو
الفرو .

اتصلى بمحلات سيستوفاريس
٢٣ شارع قصر النيل أو ريتا
اخوان ١٦ شارع عبد الخالق
ثروت بمصر . فهذه المحلات
مختصة بالتنظيف وعمل الاصلاحات
اللازمة .

بين المحررة والقارئات

انسى ليل عبد الرحمن :

تعمل مدرسة بشهادة الكفاءة
للتعليم الاولى وتسأل عن شروط
التعليم بالقسم الاضافى وهل
تستطيع الدراسة به من منزلها ؟
المحررة : اتصلى بمكتب الشئون
العامة بوزارة التربية أو بمكتب
شئون الطلبة بالمنطقة للحصول على
كافة البيانات اللازمة .

السيدة قارئة بأسيوط :

تقول انها قدمت طلبا منذ خمسة
اشهر لوزارة الشئون الاجتماعية
لاحاقها باحدى الوظائف التى أعلن
عن طلب موظفات لها يحملن مؤهلات
فى الولادة ورعاية الطفل وهى
سيدة متزوجة وأم لخمس أولاد .
وتريد العمل لمعاونة زوجها على
مسئوليات الحياة .
المحررة :

اتصلنى بالمختصين فى مجلس
الخدمات العامة . واعدوا ببحث
طلبك وافادتك .

استعملى الماكياج الاتى : كريم
للوجه
Melting Cleansing Cream
ماكس فاكترور وبودرة للوجه
ماكس فاكترور لون ناتوريل - أحمر
شفايف ريفلون لدن

Desert Powder

ثم ارسمى على ركن العين شرطة
كحل خفيفة - أما عن بياض العين
الاصفر استعملى Cynarose
٣٠ نقطة مع قليل من الماء ٣ مرات
يوميًا قبل الاكل .
م ١٠١ - الدقى :

شعرها ناعم ولكنه خشن من
الامام أخذ يتساقط من الجوانب
تطلب علاجاً .

اتبعى الطريقة الاتية : اذهبى
الى صالون حلاقة للسيدات وقصى
شعرك ثم اعطى حمامات زيت شعر
وتدليك فى شعرك من الامام مرة
فى الاسبوع بمعرفة الحلاق . ثم
خذى Vitamin B Complex
٣ حبات فى اليوم بعد الاكل لمدة
شهرين .

حرمى . المغربى :

يتساقط شعرها بعد الحمل
ويتجحف - تعرق كثيرا اثناء
الشتاء .

اوقفى فوراً استعمال الزئبق
وزيت الزيتون لانه ليس له أى
فائدة ثم اتبعى الطريقة الاتية :
قصى شعرك عند الحلاق واغسله
مرة فى الاسبوع بشامبو دوبال ثم
دلكى شعرك بكريم Biorene
يعود شعرك كما كان قبل الحمل .
أما العرق الشديد فربما يكون ناتجا
عن الكبد أو المرارة فاستشيري
طبيبك الخاص .

ف . ر . ١٠ - العباسية :

تشكو من خشونة شعر الحواجب
وعدم انتظام الشعيرات وتطلب
علاجاً لمنع سقوط الشعر .
اذهبى للحلاق لتصلحى حواجبك
بالمقص والمقاط ثم دلكيهن يوميًا
بزيت خروع فتعود الى حواجبك
نعومتها .

أما لمنع سقوط الشعر . قصى
شعرك أولا عند الحلاق ثم اغسله
بشامبو دوبال مرة فى الاسبوع ثم
دلكيه يوميًا بسائل سلفكرين فيعود
لشعرك غزارته ونعومته .

الحائرة بالشرقية : ن . م . ع -
تشكو من النحافة وفقدان الشهية
وتريد عمل عملية ترقيع فى الثدي
بسبب صغره .

اشربى يوميًا رطلين لبن حليب
ثم تناولى

Vitamin B Complex

حبة ٣ مرات يوميًا بعد الاكل -
أطباء التجميل لا يمكن أن يقوموا
باجراء عملية لتكبير الثدي انما
لتصغيرهما فقط .

وفي اللحظة التالية ستمعت
صوت زوجتي جوان :
- هل أعد لك قميصك
يا عزيزي ..
وبدت في صوتها مسحة
من السخرية وقلت :
- لا داعي لهذا ، فانا
قادم لتوى ..
- على أي حال أرجوك
يا عزيزي أن لا تنسى بأن
الستار ترفع في الساعة
تماما ..
وقلت وأنا أدخل باب
غرفة النوم والقي بالصحيفة
على الفراش :
- هذا ما قتلته لك من
قبل ..

والقت نظرة جانبية على
الفراش لترقب الصحيفة
التي قذفت بها متعجلا :
- أهـا .. كنت تقضي
الوقت في مطالعة الصحيفة
.. لا يدهشني في الواقع
اننا نصل دائما بعد الموعد ..
- لست أنا السبب ..
ثم انني لا أراك متأهبة
للخروج كما تقولين .. بل
يبدو لي انك أقرب لان تكوني
خالعة ثيابك بدلا من
ارتدائها ..

- أرجو ان توقف هذه
الفكاهات وتسرع في ارتداء
ثيابك حتى يمكن أن نصل
في الموعد ..

- سأكون على أتم
استعداد في لحظات فقط ..
هل تحدثت تليفونيا لطلب
سيارة ان لم تكن قد فعلت ..
واسرعت الى التليفون ..
ولكن لم يكن هناك في
الطرف الاخر من يهيم الوقت
واخيرا بعد دقائق سمعت
في الطرف الاخر من يسألني
عن حاجتي وطلبت السيارة
.. ثم اسرعت أصعد الدرجات
كل ست معا .. وارتديت
ثيابي في سرعة يحسدني
عليها أي جندي من جنود
المطافيء .. واكتشفت في
سرعة المكان الذي تخفي فيه
زوجتي جوان اجمل اربطة
العنق .. واكثرها اناقة ..



وصمت على مضض وأنا
أضع بعض قطرات من
الكحول على أذني وازيل
آثار الدماء من حوض المياه ،

تأهبي كالعارة

عن هيريك هايس
ترجمة الاسيراي عبد القادر ابراهيم

- أعرف هذا .. انني
أكاد انتهي من ارتداء
ثيابي ..
وكنت أعرف انها احيانا
تسرع في ارتداء ثيابها ..
وربما كانت صادقة في هذه
المرة .. فهي تحاول في
بعض الاوقات ان تثبت لي
انني لا انتظرها دائما حتى
تنتهي من ارتداء ثيابها ..
وعلا صوتي وأنا اعنف
نفسي قائلا :

- ما هذا ؟!

وقالت :

- هل قطعت أذنك بالموسى
يا عزيزي ..
وقلت :

- اجلس مع انني في
الواقع احوج ما أكون لكل
آذان العالم كي أستطيع
متابعة التمثيل من هذه
المقاعد التي احتجزتها ..

- أرجوك أن تسرع ولا
داعى للحديث حتى لا تقطع
أذنك الاخرى ..

كنت بالكاد قد بدأت
حلاقة ذقني وأنا احاول في
ذات الوقت مطالعة جريدة
المساء .. ولكنني كنت أعرف
أن الوقت يمر بسرعة وأن
زوجتي جان يحلو لها الوقوف
طويلا أمام المرأة .. ولكن
ليس في هذه الليلة
فسنذهب الى المسرح في حفلة
المساء .. ومن الضروري أن
نصل على الاقل قبل أن
ترتفع الستار بدقائق ..
وقلت :

- كم من الوقت لا زال
أمامك ..

- سأسرع .. لا تكن
عجولا ..

وبدت كلماتها وكأنها
تضع في فمها بعض هذه
الدبابيس الطويلة التي
تعقص بها شعرها ..
وقلت بصوت عال من
جديد :

- تذكرى أن الستار
يرتفع في الساعة ..

مواقف وأفران الطهي

تعمل بالبوغاز



مزايها

- ضابط التومانيكي للتحكم في حرارة الفرن
- الفرن مركب بحيث يفرز الحرارة عن الخارج
- طبقة مضادة للصدمات
- ساعة كهربائية ذات جرس تنبيه
- أبواب زجاجية للفرن تغلق بمحرك
- معدة قوية موزعة بنظام بيدي

الكهرباء والهدون

شركة الجابري

أبراهيم وصديق مبارك الجابري

القاهرة: ٥١ شارع الجمهورية ٤١١٥٩ / ٧٥٣٧٩ / ٥٨٩٩١
المنية: ١١ شارع فؤاد الأول ٢٧٦٨١

السيارة وفي اللحظة التي كدت أغلق فيها باب السيارة لتبدأ السير التفتت جوان نحوى قائلة :

- هل احضرت مفاتيح الباب الخارجى ..

واسرعت اعطى الدرج وعدت من جديد الى السيارة .. وبدلا من أن تبدأ السير قالت :

- هل تذكرت المنظار المقرب لنستطيع رؤية المسرح جيدا ..

وقلت وانا اتنفس بقوة : - لا .. لم احضرها ..

واسرعت من جديد فعدت بالنظارات الكبيرة لنستطيع رؤية المسرح من هذه المقاعد البعيدة التي ابتاعناها .. ولكنى فى اللحظة التي اتربت فيها من باب السيارة سمعتها تقول من الداخل بصوت خافت :

- لقد تركت التذاكر فوق هذه المنضدة الصغيرة فى غرفة النوم ..

واسرعت للمرة الثالثة أصعد الدرج لاعود بالتذاكر التي كانت جوان قد تركتها .. ولكن قبل أن أصل الى السيارة تذكرت اننى لا أحمل أى نقود فعدت من جديد لاعود للمرة الرابعة حاملا حافظة نقودى فى يدي ، فلم أرد حتى التوقف حتى أضعها فى داخل معطى ..

وعندما اغلقت باب السيارة كى تبدأ السير رأيت زوجتى جوان تحديق فى ساعة معصم يدها وهى تقول ساخرة :

- دائما انت الذى يعطنا يا عزيزى .. فى الواقع اننى لا افهم كيف لا تستطيع ارتداء ثيابك بسرعة ..

وقلت وانا اضغط على أسناني بقوة حتى لا انفجر من الغضب :

- ولا أنا ايضا أستطيع أن افهم السبب يا زوجتى العزيزة !!

ثم ارتديت معطى وانا أقول - ها انا على أتم أهبة للخروج ..

وقالت جوان : - سألق بك حالا انزل انت الى الطابق الارضى لتستوقف السيارة عند وصولها ..

وهبطت الى الباب الخارجى لأجد السيارة تقف امامه ، وقلت للسائق ان زوجتى ستصل بعد دقيقة واحدة .. ويبدو أن الرجل نفسه لم يكن متعجلا لانه أسند رأسه الى عجلة القيادة فى صمت ..

واشعلت لفافة تبغ ورحلت أذرع أرض الغرفة الخارجية بقدمى .. ولكن زوجتى جوان لم تبد فى اعلا السلم بعد ..

وجلست على أول مقعد فى جوار الباب الخارجى وامسكت بصحيفة الصباح التي كنت قد تركتها هناك ثم حدقت فى ساعتى وانا أقول :

- الست قادمة - فى لحظة واحدة

واسرعت الى الباب لاطمئن السائق على قرب حضورها .. ولكن الرجل لم يرفع حتى رأسه الى فلم يكن هو الآخر متعجلا ..

واشعلت لفافة تبغ ثانية ثم رحت اذرع الغرفة بقدمى من جديد ، وعدت فجلست على المقعد وانا أحاول مطالعة الصحيفة لاسيطر على أعصابى .. ولكنى أخيرا اضطررت لأن اصرخ بصوت عال :

- ماذا تفعلين .. ألا ينتهى هذا كله ..

وظهرت زوجتى جوان فى أعلا السلم ..

- لقد كنت أضغ بعض المسحوق على وجهى ..

واسرعت جوان تهبط الدرج ثم انفلتت بسرعة نحو العربة .. وتبعها الى

صاحبات الحفظ السعيد
الفائزات بـ ٣٠ غزالة ووشبور
هدية من مجلة "بنت النيل"

١٩ - لیلی محمد حسن
ابو الخیر شرکت ماتوسیان
بنی سویف
٢٠ - ایفون صادق
حبشی شرکت الکوکاکولا
اسیوط

٢١ - وصفيّة درويش
حسنيين عزبة البرج دمياط
٢٢ - عواطف يوسف رزق
شارع الجيش شبين الكوم
٢٣ - حرم الدكتور عبد
الرحمن مصطفى شابة مركز
دسوق

٢٤ - خيرية محمد موسى
شارع النصارى والكيالى
السويس

٢٥ - حرم يسين محمود
عبد الحميد كهربية خزان
اسوان

٢٦ - نجوى عبد المنعم
الدماطى ١ شارع غياث الدين
طنطا

٢٧ - افراح محمود فهمى
شركة الغزل المحلة الكبرى
٢٨ - نادىة السلامونى
اسكندرية مطافى

٢٩ - السيدة رسمية
عويس خضر ناظرة الاقباط
بنى سويف

٣٠ - يسرى سعيد الحلو
غزة فلسطين الشجاعية
شارع الملك فيصل

طريقة استلام الفسالة
وعلى الفائزات ان يحضرن
بانفسهن الى دار بنسبت
النيل لاستلام الفسالة اذا
كن مقيمات بالقاهرة

اما اللواتى يقمن خارج
القاهرة فعليهن الحضور
بأنفسهن او توكيل من يرون
أن تسليم الهدية من ادارة
المحلة

وبادری باستلام غسانتک
قبل یوم ۲۰ التجاری حتی
لا یسقط حقک فیها

٩ - نوال محمود ٦ شارع
عثمان بك المتفرع من
طو منبای الزيتون

١٠ - سميرة بيومسي
حسن حارة عمر السباعي
الترعة البولاقية شبرا مصر

١١ - زينب محمد
جبر شارع مدارس رقي
المعارف جزيرة بدران شبرا
مصر

٢١ - السيدة انتا فؤاد
١٢ شارع فؤاد مصر
١٣ - احسان مرسى

محمد ٨ عطفة الوزاني
شارع أبو الحسن الموسكي
١٤ - نادبة عبده يوسف

٨ شارع الشيتي شبرا مصر
١٥ - عذيلة فتحى العياط
شارع رشدان الدقى

١٦ - اميمة رمضان
لبنان بيروت طريق الحديد
ملك السليكي

١٧ - عواطف على مرسى
شارع راغب خلف ١٢
اسكندرية

۱۸ - فہیمہ جندی عوض
اجر خانہ الدکتور رمزی
مغاغہ

الفائزات هذا الشهر
اما الفائزات في هذا
الشهر فهن السيدات
والانسات :

١ - سميحة عبد العزيز
عفيفى ١٠ شارع اسحق
توفيق حدائق القبة

٢ - نادية عبد المنعم
المنيرى ١ شارع الدقى
الجيزة

٣ - حرم المهندس جودة
محمود السيد ٢٤ شارع
الامل ميدان توفيق مصر

الجديدة
 { - منى محمد حسين
 { شارع محمود فهمى

المعماري - السكاكيني مصر
٥ - فوزية حافظ عبد
السلام ٤٨ شارع قرقول

المنشئة الحلمية الجديدة
٦ - حرم رعو ف صابر
فهى ١٤ شارع الحلمية

مصر الجديدة
٧ - فاطمة نوفل ٢٥
شارع البراموني عابدين مصر

٨ - نادية كمال مرعى
٢٢ شارع سامى البارودى
باب الخلق مصر

رغبة من مجلة « بنست
 النيل » في توطيد الصلة
 بينها وبين قارئاتها اعلنت
 عن توزيع ٣٠ غسالة يدوية
 « ووشبورد » الحديثة
 للفسيل باليد توزع بين
 القارئات مجانا بطريقة القرعة
 لتسهل لربة البيت تنظيف
 الملابس دون الاضرار
 بنسيجها كما هو المتبع في
 طريقة الفسيل المتبعة الان
 وقد الفت لجنة لهذا
 الغرض برئاسة الدكتورة
 درية شفيق اجتمعت في يوم
 ٢٠ سبتمبر الماضي وقامت
 اللجنة بسحب ٣٠ كوبونا
 فازت صاحباتها بالغسالات
 الحديثة

ومجلة « بنت النيل » اذ
تعلن أسماء الفائزات صاحبات
الحظ السعيد ترجو للواتي
لم يسعفهن الحظ ان يكون
لهن في هذا الشهر حظ
الفوز بهذه الفسالة - راجعي
صفحة ٧٧ واملئي الكوبون
الموجود بها وارسله الى
ادارة مجلة « بنت النيل »
قبل يوم ١٥ الجاري



قادیانے سے بڑا استواء
بنادیلے فوجانے فریڈ ساغنتے



تسیر و سا بنور

انسناننے کوئی

... والآت إيدريال دي لوكس ..



شاهدها اليوم
في جميع صالات
عرض إيدريال

بفريرز بعرض الثلاجة

طرفة جديدة تخرجها مصانع إيدريال : الثلاجة الكهربائية إيدريال دي لوكس سعة ٨ قدم مكعب !
ان هذا الموديل الجديد يحتوى على جميع المميزات الموجودة في ثلاجة إيدريال الكهربائية ٧ر٥ قدم مكعب مضافا اليها فريزر واسع جدا بعرض الثلاجة وباب جديد متسع .

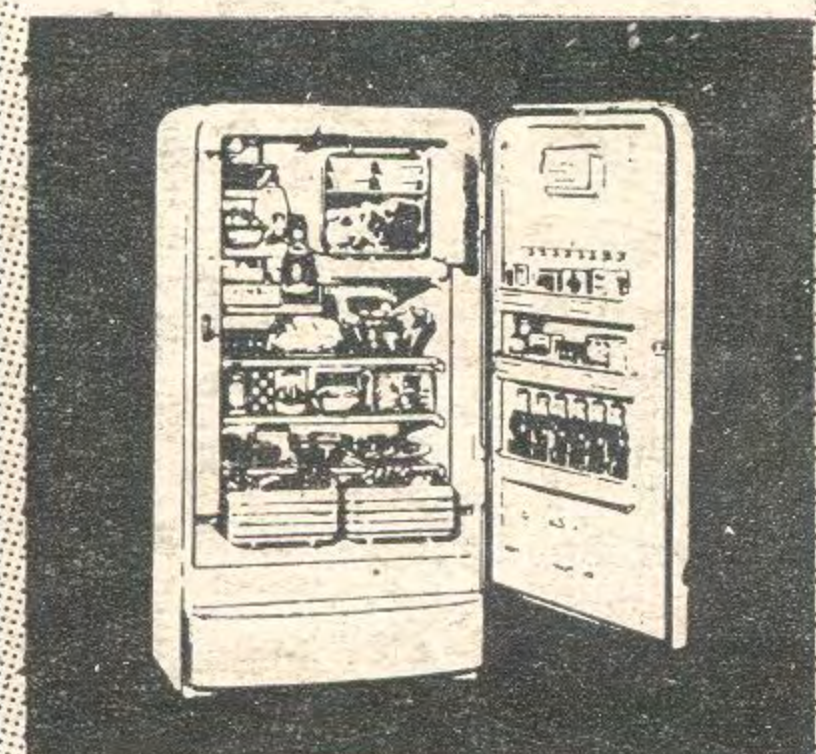


٨ قدم مكعب

نقدًا ١٣٥ جنيهًا

او ١٥٠ جنيهًا دفعة أولى

٥,٦٠٠ جنيهًا شهرًا لمدة ٢٥ شهرًا

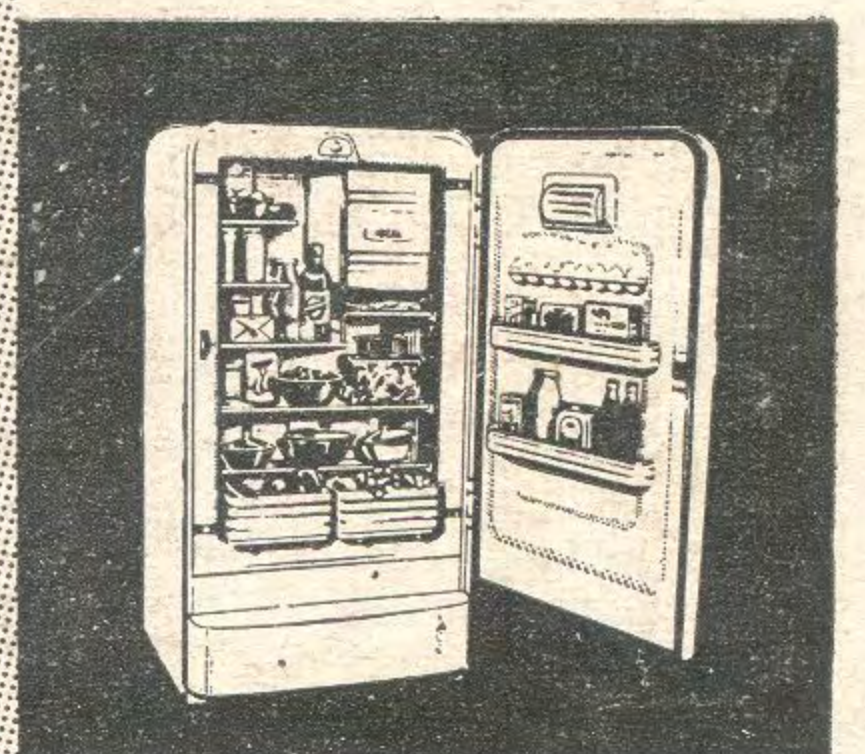


٧,٥ قدم مكعب

نقدًا ١٢٠ جنيهًا

او ٩٠ جنيهًا دفعة أولى

٥,٠٠٠ جنيهًا شهرًا لمدة ٢٥ شهرًا



٥,٧ قدم مكعب

نقدًا ٩٧,٥٠٠ جنيهًا

او ٨,٥٠٠ جنيهًا دفعة أولى

٤,٠٠٠ جنيهًا شهرًا لمدة ٢٥ شهرًا

- مضمونة ٥ سنوات
- مصنوعة بترخيص من شركة بوش
- مجهزة بمحرك صامت مبرشم ماركة بوش
- تسلم بقفل ومفتاحين دون مقابل

ثلاجات إيدريال الكهربائية في متناول الجميع

القاهرة - ٢٨ ش عدلى - ٨ ش ٢٦ يوليو - ١٦ ش عماد الدين - ٢٢ ش شبرا - ١٧ ش ابراهيم اللقاني بمصر الجديدة - الاسكندرية - ٥٩ ش سعد زغلول - ٣ ش محطة مصر - ٣٢ ش شريف - ٥٢ ش صفية زغلول - بورسعيد - السويس - الاسماعيلية - طنطا - دمهور - القرايق - بلقاس - المنصورة - المنيا - اسيوط